

# EXTRA EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER TOUR

## Gipfelyoga

Entspannen  
in Lenggries

**Im Interview:**  
Nelson Müller

LOS,  
REISEN,  
WIR!

ABENTEUER  
STÄDTETRIP

SCHÖNER,  
NEUER, DIY

SPRACHCAMPS



## Yoga-Angebote

in Lenggries:  
[jugendherberge.de/  
yoga-lenggries](http://jugendherberge.de/yoga-lenggries)



6  
ENTDECKEN

# GIPFEL DER GELASSENHEIT

### IN GUTEN HÄNDEN

Sarah arbeitet als Hatha-Yoga-  
lehrerin und Yogatherapeutin.  
Sie führt uns während der Tage in  
der Jugendherberge Lenggries  
sanft durch die Übungen.

7  
ENTDECKEN

Ich bin Martina, Redakteurin, und  
auf dem Weg nach Lenggries, um  
ein Yoga-Wochenende zu begleiten.  
Doch wie begleitet man ein solches  
Programm? Mein Gefühl sagt mir:  
Am besten indem ich  
mitmache und selbst eintauche.



Vom trubeligen München ist es nur eine Stunde Zugfahrt mit  
der bayerischen Regionalbahn nach Lenggries, aber es ist wie  
eine Reise in eine andere Welt. Hinter Holzkirchen geht der  
Blick erstmals weit über sanfte Wiesen. Kurz vor Reichersbeu-  
ern kann man bereits die frische Landluft atmen. Die Großstadt  
ist gefühlt schon meilenweit entfernt. Dann, kurz vor Bad Tölz,  
tauchen die ersten Berge am Horizont auf und schnell nähert  
man sich ihnen.

### WILLKOMMEN IN LENGGRIES

Die Gruppe hat sich schon am Donnerstagnachmittag zusam-  
mengefunden und bereits einen Tag in Begleitung der Yogaleh-  
rerin Sarah Troßmann verbracht. Ich stoße am Freitagabend  
kurz vor dem Abendessen dazu. Schnell komme ich mit der Teil-  
nehmerin Elma ins Gespräch. Anschließend stoßen auch die  
drei Freundinnen Chiara, Dani und Moni hinzu. Sie erzählen mir  
von dem ersten Tag und dass sie nach der Achtsamkeitswande-  
rung am Nachmittag erst einmal geschlafen haben. Sie sind an-  
gekommen – und erzählen begeistert von der Art, wie Sarah sie

OM – HIER GEHT'S WEITER →

„MEHRERE TAGE SO WERT-  
VOLLE, SO INTENSIVE UND  
AUCH INTIME GESPRÄCHE  
MIT EIGENTLICH WILDFREM-  
DEN MENSCHEN.“

ELMA

Foto: DJH/Mike Kästner



durch die Yogaübungen führt und die Sinne öffnet, sei es durch Achtsamkeitsübungen, Meditationssessions oder Lieder, die Sarah mit der Gitarre begleitet. Nach dem Abendessen ist es ruhig im Haus. Im Speiseraum, der gemütlich mit Holztischen und -bänken eingerichtet ist, kommt man ins Gespräch. Neben der Yogagruppe sind noch drei Wanderinnen und eine Jugendgruppe zu Gast im Haus. Die Teamer\*innen erklären uns, dass es ein Angebot zur Firmvorbereitung ist. Das Motto lautet: „Leben am Limit“. Sie berichten, dass es ihnen darum geht, dass die Jugendlichen sowohl ihre Stärken entdecken als auch auch ihre persönlichen Grenzen. Dazwischen geben die

Teamer\*innen immer wieder geistige Impulse. Ein ähnlicher Fokus wie in unserer Gruppe, geht es mir durch den Kopf. Später am Abend stößt noch Mike dazu, der die nächsten eineinhalb Tage fotografisch begleitet.

#### DER FRÜHE VOGEL ...

Der Wecker klingelt um halb sieben, denn schließlich beginnt die erste Yogaeinheit schon um sieben Uhr in der Lounge der Jugendherberge – vor dem Frühstück. Die Lounge ist rundum mit einladenden breiten Holzbänken umrahmt. Durch die großen Fenster öffnet sich der Raum zu einer weitläufigen Wiese.

„ICH HABE NOCH NIE GEDACHT, DASS ICH YOGA UND DIE MUSIK AUS SÜDAMERIKA VERBINDEN KANN.“

DANI



#### VERKNOTET

Bei Sarah sehen die Übungen oft so federleicht aus. Uns stellen sie manchmal noch vor Herausforderungen.



„ICH WUSSTE GAR NICHT, DASS ES YOGA-ANGEBOTE IN DER JUGENDHERBERGE GIBT. EINE ECHE ENTDECKUNG FÜR MICH.“

MONI

Wir hören die Vögel laut singen. Sarah begrüßt uns. Schnell sind die Yogamatten ausgerollt, die leichte Decke wird zu einem kleinen Päckchen gerollt, das als Stützkissen im Yogasitz dient. Herzöffnung ist das Thema der Stunde. Wo am Anfang vielleicht noch ein Hauch von Müdigkeit war, ist jetzt eine wohltuende Mischung aus Aktivierung und Entspannung. Ich spüre, dass

ich noch nicht ganz eintauchen kann. Der Geist springt immer wieder raus in die Beobachterrolle, dann wieder bin ich ganz bei mir und gehe den Weg mit auf die Yogareise. Chiara schildert später, am ersten Abend sei es ihr ähnlich gegangen. Sie konnte die Alltagsgedanken noch nicht ganz loslassen. Heute sei es schon anders, es fiel ihr viel leichter, loszulassen und nur der Reise von Sarah oder auch ihrem eigenen Atem zu folgen. Zum Abschluss liegen wir alle eingehüllt in unsere Decken auf den Matten und Sarah beginnt zur Gitarre zu singen. Es ist ein schamanisches Lied mit spanischem Text. Ihre Stimme erfüllt den Raum und hüllt uns ein. Was für ein Geschenk!

#### GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Beim Frühstück ist die Stimmung ausgelassen. Ich sitze mit Chiara, Moni und Dani zusammen. Sie wirken vertraut. Dani erzählt, dass Moni und sie sich erst seit Donnerstag kennen. Kaum zu glauben. Beide waren vorher schon mit Chiara befreundet. Die erzählt: Ich wusste gleich, das ist ein Match! Jetzt teilen die drei jungen Frauen ein Zimmer. Moni erzählt lachend: „Heute Nacht hab ich im Traum ‚Let’s go, girls!‘ gesagt.“ Das passiere ihr häufiger, wenn sie auswärts schlafte. Nach dem Frühstück treffen wir uns vor der Jugendherberge zu einer Achtsamkeitswanderung. Zunächst geht es durch kleine Dorfstraßen. An einer Hecke aus Fichten knipsen sich einige Teilnehmerinnen frische Triebspitzen ab und kosten sie. Sie erzählen, dass Sarah ihnen gestern auf der Wanderung erzählt hat, welche Pflanzen am Wegesrand oder im Wald man essen kann. Die jungen Fichtenspitzen schmecken würzig-waldig. Sie enthalten ganz viel Vitamin C, erzählt Sarah. Dann geht es langsam hinaus aus dem Dorf in Richtung Schlossweiher – unserem heutigen Ziel. An einer Wegegabelung in der Nähe einer Quelle lädt uns Sarah ein zu einer Gehörreise. Wir stehen mit geschlossenen Augen im Kreis und lauschen den Geräuschen um uns herum. Da ist Vogelgesang, das Rauschen der Quelle, →

#### MITTENDRIN

Ja, das bin ich – Martina, Redakteurin der Extratour und hier auch Teilnehmerin der Yogatage.





„WENN MAN ALL  
DIESE PFLANZEN  
KENNT, WIRD  
DIE WELT VIEL  
REICHER.“



**ENTDECKUNGEN  
IN DER NATUR**  
Auf unserer Wanderung  
gibt es viele essbare  
Pflanzen zu entdecken.  
Elma schmeckt's.

der Wind in den Bäumen, ein Traktor und dann die Stimmen einer Gruppe von Wanderern. Sarah leitet uns sanft und lädt uns ein, die Geräusche nicht zu werten, sondern sie einfach zu sammeln. Mike begleitet uns fast unmerklich mit seiner Kamera. Elma berichtet: „Ich habe Mike gar nicht gehört. Ich war so fokussiert auf die Natur.“

Wir füllen noch schnell unsere Wasserflaschen auf, dann geht es weiter. Bald erreichen wir den Weiher. Ein zauberhafter Ort. Wir erkunden ihn. Dann fordert uns Sarah auf: „Sucht euch einen Ort, der euch anspricht, und verweilt dort fünf Minuten. Nehmt ihn in euch auf.“ Die fünf Minuten sind viel schneller rum als gedacht. Ich suche mir einen offenen sonnigen Platz am Ufer. Elma fasziniert ein Ort, an dem die Wurzel eines gefälltten Baums halb aus der Erde ragt, in den Wurzeln gefangen ein großer Fels, dazwischen junge Pflanzentriebe. „Obwohl es auf den ersten Blick so chaotisch erscheint, ist darin doch ganz viel Leben.“ Gemeinsam entscheiden wir, dass wir gerne noch etwas weiter gehen wollen. Also geht es entlang des Sees und dann durch das Hirschbachtal hinab zur Isar. Mit Dani, Chiara und Moni mache ich einen Zwischenstopp in einem Café in Lenggries. Danach genießen wir das schöne Wetter auf der Wiese der Jugendherberge.

Am Nachmittag stößt Sarah wieder zu uns – und jetzt machen wir eine Yogastunde im Freien. Einige Übungen verlangen Anstrengung – und wir alle spüren die Veränderungen, das Herantasten an uns selbst und unseren Körper. Als wir eine Übung zu Hüftöffnung machen, erzählt Sarah, dass gerade in der Hüfte alte Sorgen, Ängste oder auch Traumata verborgen sind. „Wenn wir die Hüfte öffnen, können wir uns auch von diesen alten Sorgen lösen und sie gehen lassen.“ Ich spüre sofort, dass mich diese Worte berühren. Ich sitze noch eine Weile mit Sarah, Wunna und Elma auf der Wiese, während die anderen schon zum Abendessen gehen. Plötzlich bin ich gar nicht mehr die Beobachterin, die eine Reportage schreibt, sondern ausschließlich Teilnehmerin. Sarah sagt, sie habe gar nicht das Gefühl, dass ich nicht von Anfang an dabei gewesen sei. Ich sei ganz natürlich in die Gruppe hineingewachsen. Auch Elma geht es so. Ein schönes Kompliment.

Fotos: DHH/Mike Kästner



**NEUE FREUNDSCHAFT**  
Chiara, Moni und Dani (v. l.) genießen die gemeinsame Zeit. Kaum zu glauben, dass sich Moni und Dani erst seit einem Tag kennen.



**DAS BLUT DES HERZENS**  
Sarah hat Rohkakao für uns in einem Wasserbad vorbereitet. Wer möchte, kann Kokosblütenzucker oder eine Prise Cayennepfeffer hinzugeben.

An diesem Abend bleiben alle länger beieinander. Ich setze mich zu Wunna und Elma auf die Terrasse. Sie erzählen, wie dankbar sie sind, dass man sich mehrere Tage auf so eine Reise begeben kann. Und dass es sie besonders fasziniert, wie schnell man zu intensiven Gesprächen kommt.

**DIE KRAFT DES KAKAOS**

Am Sonntagmorgen treffen wir uns um acht Uhr auf der Wiese zur Kakaozeremonie. Der Rasen ist noch feucht vom Tau. In der vergangenen Woche hat es viel geregnet, der Boden liegt wie eine sanft federnde Matte unter uns. Sarah hat den Rohkakao aus Ecuador bereits in einem Topf erwärmt und auf einem indischen Tuch mit echten Kakaobohnen dekoriert. Auf der Oberfläche glänzen kleine Kakaobuttertropfen. Wir beginnen mit einem Morgengruß, begleitet von einem Lied. Sarah erzählt von der Kultur des Kakaos. In der Sprache der Maya bedeutet Kakao das Blut des Herzens. Er berührt unser Herz, unsere Emotionen. Dann wird der Kakao gereicht. Zunächst riechen wir daran. Der erste kleine Schluck.

Er schmeckt schokoladig, aber auch etwas säuerlich, leicht bitter. Um dem Kakao Zeit zum Wirken zu geben und sich im Körper zu entfalten, folgen Yogaübungen. Im Fokus liegen Herzöffner-Übungen. Das Blut strömt und dann spüren wir mit Macht die Wirkung des Kakaos. Einige beschreiben es später so, als wäre ein Schalter umgelegt worden. Plötzlich sind wir unseren Gefühlen ganz nah. Sarah begleitet uns sanft. Der Duft von Geranium-Duftöl ist in der Luft. Auf kleine Zettel schreiben wir alles Alte, was nun gehen darf, und verbrennen diese. Dankbarkeit macht sich breit, Tränen fließen. Man möchte noch verweilen in diesem Moment, diesem Ort, dieser Gruppe. Einige lassen die Yogatage noch mit einem Spaziergang ausklingen. Ich mache mich auf den Rückweg. Der Zug bringt mich wieder nach München und dann in Richtung Norden. —



**SCAN MICH!**  
YOUTUBE-VIDEOS VON SARAH  
MIT MEDITATION, YOGA UND ATEMÜBUNG





# DER NAME IST PROGRAMM

Achtsamkeit, Wellness, Entspannung, Meditation und Yoga sind nicht nur etwas für gestresste Elternteile, sondern für die ganze Familie.

## HATHA YOGA

Ankommen, innehalten, durchatmen. Beim Hatha Yoga in der **Umwelt|Jugendherberge Bremsdorfer Mühle** erwartet euch ein entspanntes Wochenende, an dem ihr neue Kraft tanken könnt. [jugendherberge.de/reise/9437](http://jugendherberge.de/reise/9437)

Yoga-Auszeit im Harz in der Jugendherberge Goslar: [jugendherberge.de/reise/6488](http://jugendherberge.de/reise/6488)

## YOGA FÜR FREUNDINNEN

Die **Jugendherberge Biggese** bietet euch ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Yoga-Stilen, Meditationen und Atemübungen, die euch helfen, eure Körper und euren Geist zu entspannen und zu regenerieren. [jugendherberge.de/reise/9505](http://jugendherberge.de/reise/9505)

Yoga und Meditation auf dem Vulkan in der Jugendherberge Hoherodskopf: [jugendherberge.de/reise/8462](http://jugendherberge.de/reise/8462)

## FAMILIEN-YOGA

Zeit zusammen verbringen und eine ordentliche Portion Seeluft tanken. Easy in der **Jugendherberge Dahme** an der Ostsee. Das Familien-Yoga-Wochenende bietet Achtsamkeit und Entspannung für Yoga-Newbies und -Fortgeschrittene. [jugendherberge.de/reise/9158](http://jugendherberge.de/reise/9158)

## YOGA FÜR EINSTEIGER

Schnuppert im **DJH Resort Neuharlingersiel** ein Wochenende lang in die faszinierende Welt des Yogas hinein und lernt die vielen Facetten kennen: verschiedene Stilrichtungen, Meditationen und mehr. [jugendherberge.de/reise/4205](http://jugendherberge.de/reise/4205)

Fastenwandern in den Harzer Bergen in der Jugendherberge Thale: [jugendherberge.de/reise/2442](http://jugendherberge.de/reise/2442)

## NATURNAH ENTSPANNEN

Ihr habt Lust auf eine naturnahe Yoga-Auszeit? Ihr wollt entschleunigen und eure eigene Naturkosmetik herstellen? Dann seid ihr in der **Jugendherberge Johann-georgenstadt** genau richtig. [jugendherberge.de/reise/6772](http://jugendherberge.de/reise/6772)

# ACHTSAMKEIT? NATÜRLICH!

Übungen für eine achtsame Naturverbundenheit von Yogalehrerin Sarah Troßmann.



## BARFÜSSIGE NATURERKUNDUNG

Geh einmal ganz bewusst barfuß auf deiner nächsten kleinen Wanderung durch die Natur. Geh in der Geschwindigkeit, die für dich angenehm ist. Spür die unterschiedlichen Böden unter dir: weiches Moos, warme Steine, rauer Asphalt, die Zapfen am Waldboden. Nimmst du wahr, wie sich die Temperatur und vielleicht auch die Feuchtigkeit des Bodens verändern?

Versuch nun, so leichtfüßig wie eine Katze über den Boden zu gehen. Kannst du fühlen, wie sie mit ihren zarten Pfoten auf diesem Boden gehen würde? Spürst du einen Unterschied zu deinen normalen Schritten?

Geh nun den Schritt eines Wildtieres, vielleicht eines Rehs oder eines Igels. Versuch zu gehen, wie sie durch die Natur gehen, und zu spüren, was sie wohl unter sich spüren. Überleg dir noch weitere Tiere, deren Gang du nachgehen möchtest. Immer in dem Wissen, dass sie ebenfalls „barfuß“ und achtsam wie du durch die Natur streifen.



## WÜNSCHEBEUTEL

Schließ die Augen, fühl in deinen Körper hinein und frag dich: „Was sind meine tiefsten Wünsche und Ziele, die ich für die Zukunft habe?“ Hör ganz intuitiv deinen Antworten zu und lass alles hervorsprudeln, was kommen mag.

Geh in die Natur, lass deine Aufmerksamkeit zu mehreren kleinen Naturgegenständen wandern, die dich magisch anziehen und dich mit diesen Zielen und Wünschen verbinden. Nimm die (nicht lebenden!) Gegenstände dankend von der Natur auf und sammle sie in einem kleinen Stoffbeutel (oder einem kleinen Stofftuch, um das du einen Faden bindest), den du bei dir tragen kannst, sodass du dich stets an deine Wünsche erinnerst.

Du kannst dir auch einen schönen Platz oder kleinen Tisch gestalten, an dem du die Gegenstände schön dekorierst und jeden Tag an deine Ziele und Wünsche erinnerst wirst.



## FARBIGE WALDPALETTE

Mach einen Spaziergang im Wald und finde Naturgegenstände, zum Beispiel eine Feder, Zapfen, Steine oder Blätter in den unterschiedlichsten Farbtönen. Such dir einen freien Platz, an dem du sie zu einer bunten Farbpalette anordnet – beispielsweise als Regenbogen oder in einem Farbkreis. Bestaune und erfreu dich an der bunten Vielfalt der Natur. Auch wenn sie derzeit vielleicht aus vielen ähnlichen Farben, aber doch unterschiedlichen Farbtönen besteht. Wie viele unterschiedliche Farbtöne kannst du entdecken?



SCAN MICH!  
HIER GEHT'S ZU WEITEREN ÜBUNGEN  
FÜR ÄLTERE KINDER UND ERWACHSENE