

## GIVE ME JUST A LITTLE BREAK, DARLING.

28/8/2017

0 Comments

### ABENTEUER "LOSLASSEN" - EINE YOGA-AUSZEIT AUF FORMENTERA.

Raus. Genau das ist es. Diese Kraft, die in diesem kleinen Wörtchen steckt. Und die Sehnsucht, die sich darin verbirgt. Wir alle sind hier, um eine (R)Auszeit von dem anderen Leben zu haben. Dem Leben, in dem wir ganz gut funktionieren, ob als Mutter oder Businessfrau - ja selbst als Yogalehrerin scheint es erforderlich, sich auch mal ein feines Retreat zu gönnen. Auf Formentera, besonders schön. Die Kleinste der Baleareninseln überwältigt mich direkt. Die Anreise ist bereits ein Abenteuer: Mit dem Flieger nach Ibiza, mit dem Taxi zur Fähre, rauf auf's Meer, rauf auf's Deck, Wind im Haar, durchatmen. Ich bin auf dem Weg, yes! Weit weg von dem anderen Leben, nur mal für mich sein. Ich atme die vermisste Freiheit ein, strecke innerlich Arme und Beine von mir, Kopf in den Nacken, Augen zu, breites Grinsen im Gesicht - ich fühle mich so frei. Und fünf Tage liegen vor mir.



Im Flugzeug tauchen die Wörter "Loslassen" und "Treibenlassen" auf, zeitgleich mit den Schäfchenwolken, an denen ich vorbeifliege. Und dann fühlt es sich so an, als würden drei Jahre konzentrierter Anspannung, fest gekrallt an den Wirbeln meines Rückgrats, sich lösen. Wirbel für Wirbel, Hals, Nacken, bis zum Scheitel hinauf. Ich realisiere mein Festhalten, den Druck, als "Mama" in meiner Rolle zu funktionieren. Oh, Ibiza in Sicht! Und ich? Bin schon viel entspannter. Jetzt fängt mein "Mummy Time-Out" erst richtig an. Schnell geht es an den Hafen zum Übersetzer nach Formentera.

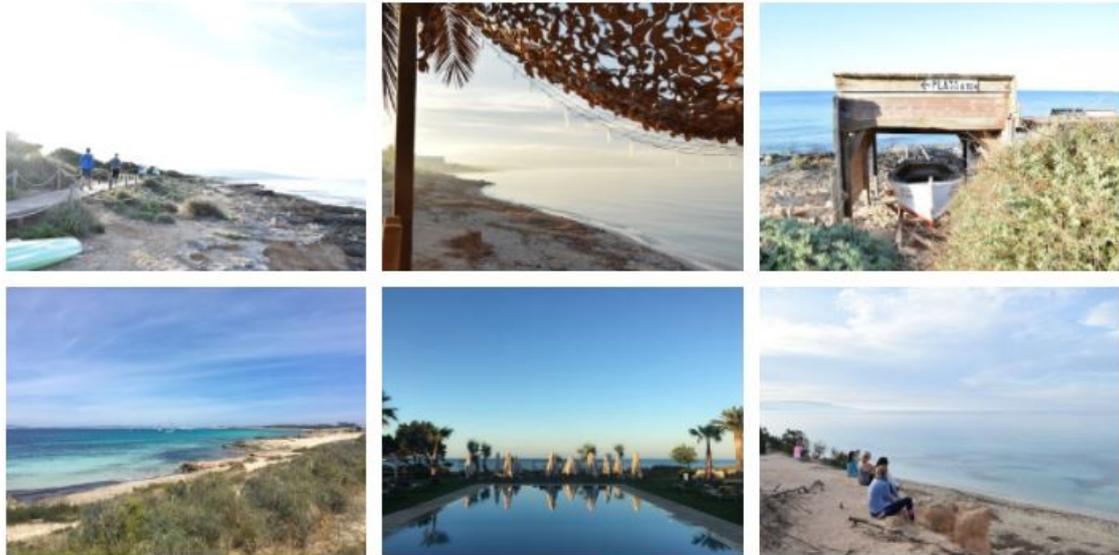
Mit meinem knallroten Koffer rolle ich zum Gecko Beach Club, wow, genau was ich jetzt brauche. Es fühlt sich unendlich gut an. Schickes Strandhotel, gerade frisch renoviert, freundliches Team, ich fühle mich sofort wohl und angekommen. Erstmal ab ins Zimmer, für mich allein sein, mich breit machen auf dem großen Bett, Balkontür weit aufschieben, Blick bis hin zum Meer - einatmen. Ausatmen. In zwei Stunden treffe ich Inge Schöps, Gründerin von Yoga-On und absoluter Insider von Formentera. Zusammen mit Bibi, Brigitte Bilger, ist sie die "Chefin" dieses Yoga-Retreats. Ich freue mich auf sie. Und natürlich bin ich gespannt, wer sich noch nach einer Auszeit auf diesem paradiesischen Fleckchen Erde sehnt?



Auf einer großen Wiese der Hotelanlage steht erhöht ein imposantes Yogazelt. Hier finden wir uns alle ein, 14 Frauen und zwei Männer. Im Kreis sitzend, stellen wir uns kurz vor. Ich schaue allen in die Gesichter. Müde Augen, etwas glanzlos und sehnsuchtsvoll. Einige von uns sind ausgepowert vom Alltag des Lebens und wünschen sich ein "Reboot ihrer Kräfte".

Zu diesem Zeitpunkt habe ich keinen blassen Schimmer, dass diese Augen in nur wenigen Tagen wieder kraftvoll leuchten... Die Matten werden ausgerollt. Unsere Auszeit beginnt.





Die Location ist ein Traum. Schönheit wird für mich in diesem Retreat zu einem wichtigen Bestandteil. Was ich sehe, nährt mein Herz. Die natürliche Schönheit Formenteras, als auch der charmant coole Stil des Gecko Beach Clubs bringen absolute Leichtigkeit ins "Hiersein". In dieser Lässigkeit kann man sich gut fallen lassen. Doch so richtig in die Einheit gebracht werden wir bei Inge und Bibis Yogastunden. Inge Schöps ist die Chefin von Yoga-On und in ihren Retreats immer mit einer zweiten Lehrerin am Start, dieses Mal mit Brigitte Bilger.

Ihre feine Art uns durch die Yogastunden zu begleiten ist erfüllt von Herz und Seele. Sich auf sie einzulassen, entspricht der eigenen Intuition zu folgen. Beide haben die Gabe, eine schützende Energie für jeden von uns zu kreieren. Denn auf der Matte gibt es nur dich und das große Ganze. Du siehst dich auseinander gesetzt mit dir selbst, schaust in dein Angesicht, begreifst plötzlich deinen eigenen Kosmos, während du verschiedenste Yoga-Stellungen ausübst. Du erkennst die Welt in deinem Kopf, die sich niederschlägt auf dein Tun und schlussendlich dein Sein bestimmt.

Ich habe einige Zwiegespräche mit mir auf der Matte. Was kann ich, was kann ich nicht? Da sind Begrenzungen, starre Akzeptanz. Ein Hinnehmen von Annahmen. Und auf einmal kann ich alles anschauen, "es" durchschauen und Veränderung zulassen. Die transformative Kraft des Yoga zeigt sich mir einmal mehr. Ich weiß nicht, was Inge Schöps tut, aber sie macht es gut. Unsichtbar scheint sie Impulse zu geben, die jeder für sich nutzen kann, um sich selbst zu klären. Eine Yogini wie sie, kann dabei helfen, über sich selbst hinauszuwachsen. Dann liegt es an jedem selbst, neue Samen zu säen. Ich möchte behaupten, dass so eine Auszeit und vielleicht auch diese magische Kombination von Yoga-On und Formentera beim selbst ungeübtesten Yogaschüler ein inneres Wunder bewirken wird.



Veränderung ist bei allen am dritten Tag deutlich sichtbar: Erhöhte Flexibilität, Erdung und innere Balance und auch das Wissen, das alles gut ist wie es ist, strahlt aus den Augen unserer Gruppe. Jeder scheint sich zu befreien, ob durch intensive Asanas, Dehnungen, kraftvolles Halten der Positionen, Atmen, herrliches Shavasana oder Meditation. Der tägliche Sprung ins Türkis des Meeres, das uns hier zu Füßen liegt, tut sein Übriges dazu. Die wunderbare Küche des Gecko Beach Clubs an schön gedeckten Tischen zu genießen, ist ebenfalls ein wundervolles Geschenk dieses Yogaurlaubs.

Von großer Dankbarkeit und einem Gefühl des Gesegnet-Seins umhüllt, verbringe ich dieses Yoga-Retreat auf Formentera. Jeden Morgen um 7 Uhr zelebriere ich den "Silent Walk" mit Inge und ein paar weiteren Frühaufstehern, einem freiwilligen Spaziergang am Meer entlang. Ich erwische mich dabei, ein glücklicher Early Bird zu sein! Einmal stehe ich sogar um 5.30 Uhr auf, nur um für mich allein die Schönheit der aufgehenden Sonne zu genießen und die Musik der Stille in mich eindringen zu lassen. Ich bin in meiner Mitte angekommen. Ich bin bei mir. Ich spüre jede Faser meines Körpers, lichtdurchflutet, und ich erkenne die Möglichkeiten des Seins, des Anderseins, des anderen Tuns. Vorsätze entstehen in meinem Kopf, das Morgenritual will ich mit nach Hause nehmen. Nach Hause. Ich vermisse meine Kleine. Zu Beginn dieser Reise fühlte ich mich wie ein zerlegtes Puzzle, hier der Kopf, da der Körper, dort das Herz. Jetzt bin ich wieder "Einheit" - Herz, Kopf und Körper arbeiten zusammen. // Happy End

---

**Re-Treat Yourself!** Das kommende Yoga Retreat auf Formentera mit Yoga-On.com ist im Oktober 2017, im Gecko Beach Club vom 15.10. - 20.10. Gecko - mit Maja Ebner und Inge Schöps - nur noch drei Zimmer frei. (ges. 14 bis 20 Yogis) --- [Booking Formentera hier!](#)

Auf der schönen Finca "La Hacienda" finden die Yoga-On Retreats ebenfalls statt - checkt Location und Timing im Herbst!

---

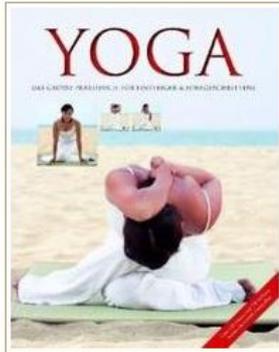


#### **Inge Schöps - ein „geheimer Bestseller“**

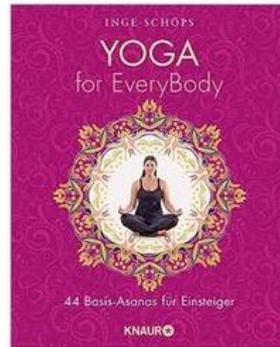
**Yogalehrerin, Autorin & Gründerin von Yoga-On.com,**

Inge geht ihren Yoga-Weg konsequent seit 14 Jahren. Sie macht keinen großen Hype um ihre Person - sie macht einfach. Schreibt drei Yoga-Bücher, wovon ihr erstes Buch "Yoga - Das große Praxisbuch" der Bestseller Nr.1 im Thema Yoga ist. Sie veranstaltet gut gebuchte Yoga-Retreats auf Formentera

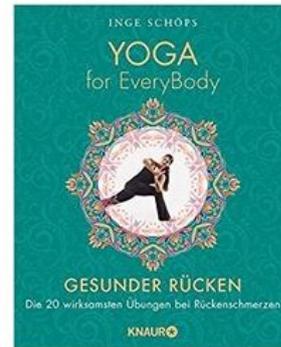
und Mallorca, gibt in Köln Coachings und Yoga-Workshops. Sie hat Power, trägt als fröhliche Rheinnatur das Herz auf der Zunge und geht gut geerdet durchs Leben. Sie vermittelt Yoga mit viel Freude und Passion, undogmatisch und mit spielerischen Elementen. Anfang 2017 kam ihr wundervolles Buch "Yoga for Everybody" mit 44 Basis-Asanas für Einsteiger raus. Und für 2018 steht bereits das nächste Werk "Gesunder Rücken" in den Startlöchern.



Inges 1. Buch - ein Bestseller!



Anfang 2017 erschienen



Nächstes Buch im Frühjahr  
2018

### Yoga-On Formentera Retreats

Retreat Formentera mit Inge Schöps von Yoga-On, based in Köln. Die Formentera Retreats finden im Gecko Beach Club statt und auch auf der privaten Yoga-Finca La Hacienda. Inge Schöps bietet "Yoga for Everybody" an, wie auch ihr aktuelles Buch heißt. Sie hat die Gabe sich individuell auf die Praktizierenden einzulassen, so dass Beginner und Fortgeschrittenen-Level gleichermaßen angesprochen werden.

<http://ellieomtour.weebly.com/retreats/yoga-on-formentera-retreat-gecko-beach>