

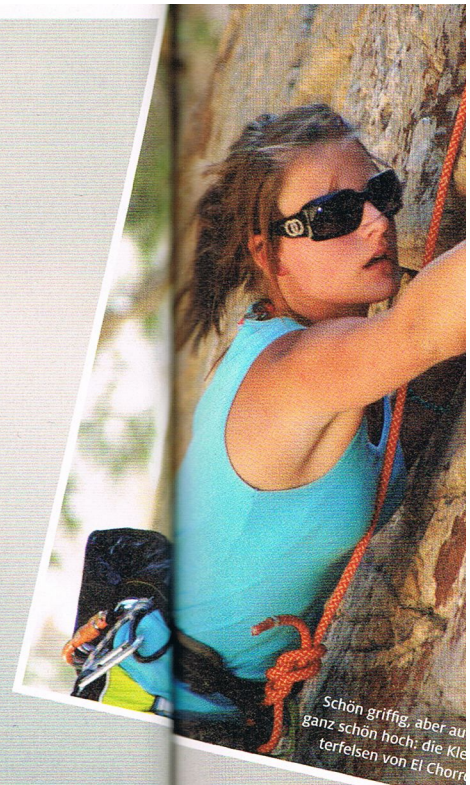
SONNENGRUSS & FELSAKROBATIK

Loslassen und weiterkommen – beim Yoga- und Kletterkurs in Andalusien kein Problem



active life-Autorin Andrea Mertes lernte vor zehn Jahren in den Berchtesgadener Alpen klettern, auf Yoga schwört sie noch länger

Das innere Gleichgewicht finden: Auf der Sonnenterrasse der Climbing Lodge klappt das bestimmt



Schön griffig, aber auch ganz schön hoch: die Kletterfelsen von El Chorro

Die Sonne steht schon tief, als ich beschließe zu schummeln. „Schließt die Augen“, hat Annette, die Yogalehrerin mit den beeindruckenden Oberarmen, uns gebeten. „Atmet ein, denkt an nichts. Genießt den Moment.“ Ja, gut. Der Moment ist schön. Andalusien leuchtet. Rosmarin duftet. Der Herbst in Deutschland ist weit weg. Das Glück, es ist nah. Doch eine Frage will mir nicht aus dem Kopf: Sind die anderen wirklich ganz entspannt im Hier und Jetzt?

Hiermit gebe ich zu: Ich habe geblinzelt. Ich sah Dattelpalmen. Eine Hängematte. Und zwölf Menschen auf Yogamatten, darunter sonnenwarme Terrakotta-Fliesen. Bis gestern kannten wir uns alle nicht. Dann haben wir uns auf den Weg zur „Climbing Lodge“ gemacht. Die Finca liegt nördlich von Málaga, mitten in El Chorro, einem der größten Klettergebiete Europas. Ihre Besit-

zer, Grit und Tobias Görtz aus Hamburg, haben das weiße Haus ausgesprochen liebevoll renoviert, Pool und Sauna angebaut, neue Kletterrouten in die umliegenden Felswände geschraubt. Zweimal im Jahr laden sie zu einer Yoga- und Kletter-Spezialwoche. Grit und Tobias schwören auf die Kombination: Geht es doch bei beidem um die Verbindung aus Bewegung und Bewusstsein, Spannung und Entspannung, innerem und äußerem Gleichgewicht.

Was abends auf der Terrasse gut klappt, braucht am Fels ein wenig länger. Hektisch suche ich am nächsten Morgen nach Tritten. Der Kalkstein von El Chorro ist zwar ausgesprochen griffig, aber beeindruckt allein durch seine Höhe. Ruhe, sagt Trainer Tobias. Atme ein. Genieße. Moment? Das kommt mir doch von den abendlichen Asanas bekannt vor. Also gut: Ich atme, greife – und bin tatsächlich weiter. Tobias lacht, und ich

mit ihm. Da sind: keine Angst, keine Sorgen, keine Gedanken über Vorher und Nachher. Da ist nur ein verdammt gutes Gefühl.

Mein Fazit: Im folgenden Winter habe ich oft an Andalusien zurückgedacht. An den freien Himmel, unter dem alles so viel leichter war – das Loslassen und das Weiterkommen. Yoga und Klettern indoor? Ist auch okay. Aber erst draußen macht die Kombination so richtig glücklich.

Mein Tipp: El Chorro, Spanien:

Yoga und Klettern – das Angebot in der familiären „Climbing Lodge“ richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene. Inklusive sind: Tägliches Yoga, 20 Stunden Kletterkurs mit Leihrüstung, Massagen. Kosten: um 450 Euro. Noch zu bezahlen: Flug, Unterkunft, Verpflegung. Weitere Informationen und Anmeldung: www.klettern-in-spanien.de



FOTOS: CLIMBING LODGE.COM (2x), PRIVAT, GETTY IMAGES

Schöner Wohnen: in Climbing Lodge in Andalusien

