

Der Sonnengruß braucht einen Horizont

Slow Travel trifft achtsame Bewegung an sieben Orten, an denen Reisen aufhört, ein Programm zu sein. Yoga, Atem und Landschaft finden zusammen, wo sie hingehören. Draußen, im Wechsel von Licht, Wind und Untergrund.

Aufstehen, bevor das Tal wach ist. Die Matte ausrollen, wo sonst niemand steht. Atmen, ohne auf die Uhr zu sehen. Wer Yoga draußen praktiziert hat, kennt den Unterschied zum Studio. Der Raum endet nicht an der Wand. Er beginnt an der Fußspitze und reicht bis zum nächsten Grat. Die Luft riecht nach Harz statt nach Diffuser, der Boden gibt nach, und plötzlich ist die Aufmerksamkeit da, ohne dass jemand sie einfordern musste. Genau diese Erfahrung wird zum Reisegrund. Die [Booking.com Travel Predictions 2026](#) beschreiben unter dem Trend „A Louder Sense of Calm“ eine wachsende Nachfrage nach Reiseformaten, die Ruhe, Naturnähe und bewusste Wahrnehmung in den Mittelpunkt stellen. Kleine Retreats an Bergseen, Waldbaden mit ausgebildeten Guides, Atemarbeit am Seeufer. Reisen wird so zur Rückkehr in einen anderen Takt, in dem die Landschaft den Rhythmus vorgibt. Sieben Orte in den Alpen und darüber hinaus zeigen, wie das aussieht.

#1 Flims Laax: Der Wald als Lehrer

In diesem Studio herrscht garantiert keine dicke Luft. Vielmehr duftet es nach Harz und Tannen. Der Grosswald bei Trin liegt in der Morgensonne. Zwischen den Fichten steht eine Holztafel im Boden, darauf die Zeichnung des Herabschauenden Hundes. Ein paar Bäume weiter: der Sonnengruß. Der [Yoga Parcours](#) führt von Posten zu Posten durch den Wald – ohne Zeitdruck, ohne Gruppe und ohne Lehrer. Wer kommt, praktiziert allein und im eigenen Rhythmus. Zwischen den Stationen bleibt Zeit, den weichen Waldboden unter den Füßen zu spüren und dem eigenen Atem zu lauschen. Yoga wird hier Teil der Landschaft. Und wer danach noch Wasser will, hat es nicht weit. Der [Caumasee](#) liegt nur 15 Autominuten entfernt. Früh am Morgen zeigt er sich türkisblau und spiegelglatt. Ein paar Paddelschläge auf dem SUP, und aus der stillen Yoga-Praxis wird Bewegung in der Natur. Denn in Flims Laax ist [Yoga](#) mehr als Entspannung: Balance, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, die auf der Matte trainiert werden, helfen auch beim Gleiten über Wasser, Schnee oder durch den Skatepark.

#2 Tölzer Land: Yoga zwischen Lamas und Natur

Ankommen im Rhythmus von Tieren und Landschaft: Im Tölzer Land wird Yoga zum besonderen Naturerlebnis. Bei Lamasté etwa beginnt die Entschleunigung nicht auf der Matte, sondern bereits auf dem Weg. Bei einer Wanderung führen die Teilnehmer Lamas durch die Natur rund um Beuerberg, die Alpen im Blick. Der Kontakt mit den Tieren wirkt beruhigend, die Aussicht verstärkt den Effekt. An einem Naturweiher folgt die eigentliche Yogastunde: 60 Minuten Asanas, kombiniert mit Pranayama, während die Lamas nebenan grasen. Wer mag, springt danach in den Badeweiher. Der Rückweg führt durch Wälder und Wiesen zurück nach Beuerberg. Das Besondere ist die Entschleunigung auf mehreren Ebenen – durch die Tiere, die Landschaft und das Yoga –, die schon vor der ersten Übung einsetzt. Insgesamt dauert die Tour dreieinhalb

Stunden und ist für 75 Euro pro Person buchbar. Weitere Yoga-Angebote im Tölzer Land, etwa am Gipfel, im Kloster oder auf dem SUP, finden sich unter www.toelzer-land.de/yoga.

#3 Region Seefeld: Abschalten im Nadelduft

Nadelduft in der Nase, weicher Waldboden unter den Sohlen. Auf Tirols Hochplateau öffnet sich ein weit verzweigtes Wegenetz durch die stillen Täler und Almwiesen des [Naturparks Karwendel](#), Österreichs größten, seit 1928 unter Schutz. Hier führt Verena Hiltolt ihre Gäste zum Shinrin Yoku, dem japanischen [Waldbaden](#). Vom Wildsee weg geht es in die Wälder, langsamer als ein Spaziergang, mit einer einzigen Aufgabe: nichts wollen. Nur Baumrinde, Moos und der eigene Atem, der von alleine langsamer wird. Studien belegen, dass schon wenige Stunden im Wald den Cortisolspiegel senken, den Schlaf verbessern und das Immunsystem stärken. Das funktioniert auch im Winter, wenn Schnee auf den Nadeln liegt und der Wald anders klingt. Wer dazu achtsame Bewegung sucht, findet im Wochenprogramm der Region vielfältige [Yoga](#)-Angebote für unterschiedliche Ansprüche: sanftes Morgenyoga für Einsteiger und Fortgeschrittene, Flow to Yin zum Loslassen und Functional Yoga, wenn es kraftvoll werden darf. Auch exotische Varianten wie Alpaka-Yoga werden angeboten.

#4 Zell am See-Kaprun: Yoga zu allen Jahreszeiten

In Zell am See-Kaprun endet die Yoga-Saison nicht mit dem Sommer. Sie dreht sich mit den Jahreszeiten, und im Winter wird sie am kompromisslosesten. Vier Grad Wassertemperatur und der Atem steht sichtbar in der Luft. Im [Seecamp in Thumersbach](#) beginnt Yogalehrerin Daniela Bily die Eisbade-Session mit Asanas und Atemübungen. Dann führt sie die Gruppe ans Ufer des Zeller Sees. Das als Verlängerung der Praxis, nicht als Mutprobe. Wer lieber trocken bleibt, bucht das „[Body, Mind & Soul Weekend](#)“ mit Marcel Clementi vom 3. bis 6. Dezember 2026. Inklusive sind sechs Einheiten Ashtanga, Yin und Vinyasa, Winterwanderung und Fackelwanderung. Den Sommer über rollen Yogis die Matte gerne im Freien aus. [Yoga am Berg](#) auf einer Plattform auf der Schmittenhöhe oder [SUP-Yoga](#) am Zeller See (Juni bis September). Mal Yoga mit Panoramablick, mal schwankt das Board auf dem See.

#5 Pillerseetal: Auf Seelenwegen durch den Bergwald

Es riecht nach Wald und feuchtem Moos, ein Ast knackt unter der Sohle. Ansonsten ist es still. Bis in den Oktober führt Lisa Flatscher im Pillerseetal Interessierte auf ihren Seelenwegen durch den Bergwald. [Waldbaden](#) bedeutet bei ihr: langsamer gehen, als man es sich sonst erlaubt. Stehen bleiben, riechen und die Handflächen an einen Baumstamm legen. Die ätherischen Öle der Nadelbäume, die Terpene, wirken nachweislich blutdrucksenkend und stressmindernd, die japanische Forschung dazu reicht bis in die Siebzigerjahre. Noch mehr Yoga? Zwischen Pillersee und Steinplatte laden unterschiedlichste [Angebote](#) zu Sonnengrüßen am See, am Seeufer oder im Studio ein.

#6 Irland: Yoga im wohl ältesten Yoga-Studio der Welt

Draußen Farne und feuchtes Grün, drinnen kühle Luft und tropfendes Wasser: In den [Marble Arch Caves](#) im County Fermanagh beginnt die Yoga-Erfahrung bereits mit dem Abstieg. Die rund 330

Millionen Jahre alten Höhlen bilden einen ungewöhnlichen Rahmen für regelmäßig stattfindende [Yoga-Sessions](#) – tief unter der Erde, bei gedämpftem Licht und begleitet vom Echo des Wassers. Der Weg führt vorbei an Stalagmiten und Stalaktiten durch ein Höhlensystem mit Flüssen, Wasserfällen und großen, hallenden Kammern. Teile der Anlage lassen sich mit Booten erkunden, andere zu Fuß. Die besondere Akustik einzelner Grotten wird zudem für Konzerte genutzt.

#7 Singapur: Sonnengruß zwischen Wasserfall und Skyline

Die meisten kommen nach [Singapur](#) wegen der Skyline, dem Trubel, den Lichtern. Wer das Gegenteil sucht, findet es ausgerechnet dort, wo niemand damit rechnet: am [Changi Airport](#). Wer bei „Flughafen“ an Neonlicht und Wartezonen denkt, wird überrascht: Jewel, das gläserne Gebäude vor Terminal 1, ist mehr grüne Oase als Flughafenhalle. In Singapur trifft man sich hier zum Kaffee, zum Bummeln und seit einigen Jahren auch zum Sport. In der Mitte fällt der Rain Vortex rund vierzig Meter tief in einen Indoor-Wald aus Farnen und Bäumen. An seinem Fuß rollt Minmed die Reformer aus: Pilates mit dem Rauschen des Wassers im Rücken. Im Dachbereich des Jewel führt der Canopy Park durch Gärten, über verschlungene Wege und entlang von Hängebrücken. Dort beginnt der Tag mit Yoga – offen für Singapurer und für Passagiere im langen Layover gleichermaßen. Wer die Perspektive wechseln will, fährt ins Zentrum, in den 57. Stock des Marina Bay Sands. Zweihundert Meter über der Bucht, auf dem SkyPark Observation Deck, rollt man bei der [Sky Series](#) die Matten aus. Yoga, Pilates und Meditation im ersten Licht des Tages, mit Rundumblick auf die Marina Bay, Gardens by the Bay und die Türme des Finanzviertels.