

## Yoga Reisebericht Agonda Beach, Yogainspiration

Es war schon ein etwas komisches Gefühl in den Flieger nach Goa einzusteigen . Wir hatten zwei Wochen Goa vor uns, und wussten nicht so richtig was uns erwartet. Da mein Freund und ich auch unbedingt Yoga machen wollten, habe ich die Wochen vor der Reise das Internet durchstöbert. Ich fand die Webseite Yogainspiration, es sah gut aus und es klang gut. Ich hatte Kontakt aufgenommen und uns zwei für eine Woche Yoga angemeldet.

Nun saßen wir im Flieger, Zwischenlandung in Bahrain und Ankunft in Goa morgens um 4.55. Der Flughafen ist klein, das mit dem Gepäck hat alles gut geklappt, und kurz darauf saßen wir im Taxi nach Agonda.

Morgens um die Uhrzeit ist nichts los auf den Straßen, es liegt eine Ruhe in der Luft. Zu der Ruhe liegt in Indien aber noch was anders in der Luft, Freundlichkeit. Die Inder haben eine Ausstrahlung von Freundlichkeit die ansteckt, selten in einem Land ist mir das so stark aufgefallen.

Nach 1,5 Stunden Fahrt mit dem Taxi kamen wir in Agonda Beach an. Nun ging der Urlaub los. Agonda Beach ist ein Paradies, es ist überhaupt nicht touristisch überfüllt, der Strand, das Meer, die Umgebung ist wirklich wie im Bilderbuch. Wir hatten zwei Tage zum akklimatisieren und am dritten Tag ging unser Yogakurs los.

Wir waren schon etwas skeptisch was uns da erwartet, denn gerade im Yoga gehen die Geschmäcker, die verschiedenen Yogastile und aber auch die Kompetenzen der Yogalehrer stark auseinander. Was uns gleich aufgefallen ist, es waren sehr viele Schweizer hier am Beach und auch in unserem Yogakurs. Aber nicht schlimm, war eigentlich dann auch klar, da Claudia und Matthias, die das ganze leiten aus der Schweiz sind.

Die erste Kursstunde begann am Nachmittag um 16.00 Uhr. Wir sind einfach mal hin und wussten nicht was uns jetzt erwartet. Claudia hat den ersten Kurs geleitet, sie stellte sich kurz vor und begann mit ihrer Stunde. Es ging erst sehr sanft los, dann steigerte sich die Stunde nach und nach. Die Schweißperlen liefen, es war ein schönes Gefühl an diesem Ort Yoga machen zu können. Claudia ist eine tolle Lehrerin, sie hat so viel Erfahrung, man merkt an ihrem Unterricht ,dass sie schon viel und auch viel Verschiedenes gemacht hat. Mein Freund und ich waren uns einig, dass wir eine gute Wahl getroffen hatten; eigentlich war es Glück.

Die Tag gingen so schnell vorbei, die Stunden am Morgen waren meist sehr anspruchsvoll und fordernd, die Stunden am Mittag waren ruhiger aber sehr spannend, da jeden Tag etwas anderes gemacht wurde. Unsere 6 Tage gingen so schnell vorbei, und wir entschlossen uns in Agonda zu bleiben, da dieser Ort uns die Ruhe gab, sich zu erholen. Wir konnten uns für den weiteren Yogakurs bei Claudia und Matthias noch anmelden und blieben bis zu unserer Heimreise an diesem schönen kleinen Platz. Es war auch schön, durch die tägliche Yogapraxis eine Veränderung unserer Ausführungen zu sehen, gerade bei meinem Freund hatte ich den Eindruck, er wird jeden Tag weicher in seinem Körper.

Es war für mich ein wirklich schöner Urlaub, Sonne Strand, Meer und Yoga zu verbinden, das ist Erholung pur.

Ich wollte mich noch mal bei Claudia und Matthias herzlich bedanken für die schönen Stunden aus denen wir so viel mitnehmen konnte.

Liebe Grüße Daniela & Claus