

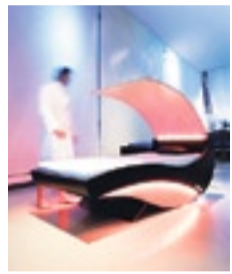
MELDUNGEN

Knecht feiert den Hundertsten

WINDISCH AG Die Knecht-Gruppe zelebrierte gestern im Beisein von Bundesrätin Doris Leuthard den 100. Geburtstag. 1909 als Pferdefuhrhalterei gegründet, entwickelte sich Knecht u. a. zu einem der führenden Carunternehmern (Eurobus) und zu einem wichtigen Player im Reisemarkt (Knecht, Kira).

Klang-Wellness im Toggenburg

WILDHAUS SG Wer sich schon von Musik in andere Sphären transportieren liess, der weiss: Klänge können Wunder wirken. Darauf baut Klang-Wellness auf, ein neues Entspannungsangebot im Toggenburg. Konkret versteckt sich hinter dem Begriff ein Schwimmbad mit vibrierenden Unterwasserklängen, ein Klangraum, geführte «Klangtouren» durch die Natur sowie eine vibro-akustische Liege (Foto). In vier Hotels im Toggenburg kann man Klang-Wellness erleben. Infos und Buchungen: www.toggenburg.ch, www.klang-wellness.ch



Tür an Tür mit den Status Quo

PALMA DE MALLORCA Die Rockband Status Quo steigt bei ihrem Konzert am 8. September in Mallorcas Hauptstadt im Hotel Castillo Son Vida ab. Die Nobelterberge lockt Status-Quo-Fans mit Packages verschiedener Preisklassen an. Im Premium-Arrangement «Meet and Greet» für 3345 Euro für zwei Personen sind drei Übernachtungen in einer Suite, möglicherweise Tür an Tür mit den Alt-Rockern, Frühstück, Gourmet-Dinner, VIP-Tickets fürs Konzert, stilvolle Transfers und ein Treffen mit den Stars inbegriffen. Infos: Tel. 0034 971 493 493.

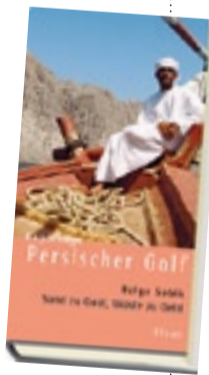
Das erste Schwingermuseum

WINTERTHUR Am 19. September eröffnen Schwinger-Legende Karl Meli und seine Tochter Irene im Sternen in Winterthur-Veltheim das erste Schwingermuseum der Schweiz. Meli wird sich laut «Winterthurer Stadtanzeiger» persönlich als Museumsführer betätigen und dabei mit Schmonzetzen aus der Welt der «Bösen» nicht sparen.

BUCHTIPP

Am Persischen Golf sind spektakuläre Tourismusziele entstanden. Aber im Übermorgenland ist nicht alles Gold, was glänzt.

Helge Sobik, Mitarbeiter der Sonntagszeitung, kennt die Vereinigten Arabischen Emirate und deren Nachbarn wie kein anderer Reisejournalist. Seine besten Reportagen finden sich im neusten Werk des Picus-Verlages. Sobik beschränkt sich nicht darauf, Menschen und Alltag, Schatten- und Sonnenseiten des Booms zu beschreiben, er entdeckt auch Unbekanntes wie die Antilopeninsel von Abu Dhabi, das Emirat Umm al Quain oder die iranische Insel Kish.



Helge Sobik: «Reportage Persischer Golf», Picus, 27.90 Franken

INSIDER

Bildhauerin Lana Löber über die Lieblingsplätze in ihrer Wahlheimat Le Havre:



► Strandpromenade: Der beliebteste Treffpunkt im Sommer. Man geniesst Moules frites in den Restos und abends den Sonnenuntergang über dem Meer.
► St-François: In den Lokalen im alten bretonischen Viertel werden Crêpes aus dunklem Teig gereicht. Dazu trinken wir Cidre oder Calvados, le trou normand.
► La Galerie: Auf den Sofas in diesem gemütlichen Buchladen trifft man oft Autoren an.



Sonnenanbeter mit leerem Magen, aber vollem Elan: Yogalektion auf der Terrasse mit Meersicht

Yoga und Ingwertee statt Sightseeing und Sangria

Fasten auf Teneriffa: Arme hoch, Beine nach vorn – und zur Belohnung gibts eine Feige. Sind das noch Ferien?

VON YVONNE EISENRING
(TEXT UND FOTOS)

«Spür, wie du bei jeder Ausatmung leichter wirst», sagt Yoga-Lehrer Franz Moesl. Witzbold! Unser «Krieger» gleicht einem Troll mit O-Beinen, die «Katze» sieht aus wie ein Hängebauschwein. Und an der «Krähe» scheitern wir kläglich. Der Schädel brummt, der Magen schmerzt. Wir sind im Norden Teneriffas, in der Nähe von Puerto de la Cruz. Die Landschaft ist bezaubernd, die Sonne scheint. Der ideale Ort für Traumferien. Und was macht man hier? Man verrenkt seinen Körper dreimal täglich zu unmenschlichen Stellungen und verzichtet auf kanarische Köstlichkeiten. Fastenyoga, heisst das.

Früchtebuffet: Die einzige Mahlzeit am Tag

Die anderen 20 Fastenyogis wollen entweder «die innere Ruhe wiederfinden» oder «einen neuen Lebensabschnitt beginnen». Eine Frau ist ehrlich: «Ich möchte ganz viel abnehmen.» Kursleiter Franz Moesl verspricht, trotz des Verzichts auf Essen würden wir uns wie neugeboren, ja euphorisch fühlen. Euphorisch? Er vielleicht: Moesl selbst fastet nicht mit. Die erste Yogalektion ist so entspannend, dass wir trotz zehn Stunden Schlaf wieder ins Bett kriechen könnten. Aber das Früchtebuffet wollen wir nicht verpassen – es ist schliesslich unsere einzige Mahlzeit am Tag.

Nach der zweistündigen Wanderung ans Meer haben wir einen schrecklichen Kater. Ohne Alkohol. Ein Mitfaster, ein Fernsehredaktor aus Berlin, schaut uns verschwörerisch an und sagt mit gesenkter Stimme: «Ihr wisst, was zu tun ist.» Fragende Blicke. «Ich sag nur: Einlauf.» Einlauf? Das

bedeutet: Schlauch in den Hintern, einen Liter Wasser rein, 10 Minuten warten, dann 20 Minuten aufs Klo. Die Alternative: Glaubern. Irgendwie sympathischer, und so stellen wir uns in die Reihe der «Noch-Unentleerten» und holen die Portion Glaubersalz ab. Es schmeckt hässlich, wir würgen Schluck für Schluck runter. Für viele Kursteilnehmer ist das bisschen Salz reine Routine. Sie lachen wissend.

«Ihr werdet die nächsten Stunden viel Zeit auf der Toilette verbringen.» Na dann, gute Nacht!

Sechs Uhr in der Früh, Zeit fürs Morgenyoga. Uns gehts elend, dabei konnten wir ungestört durchschlafen – das Salz hat nicht funktioniert. Dafür plagen uns Bauchkrämpfe. Der Rat des Fastengurus ist wie ein Schlag mit dem Hammer: erneut glaubern. Damit es uns rasch besser gehe, sei es wichtig, schnell ins Fasten reinzukom-

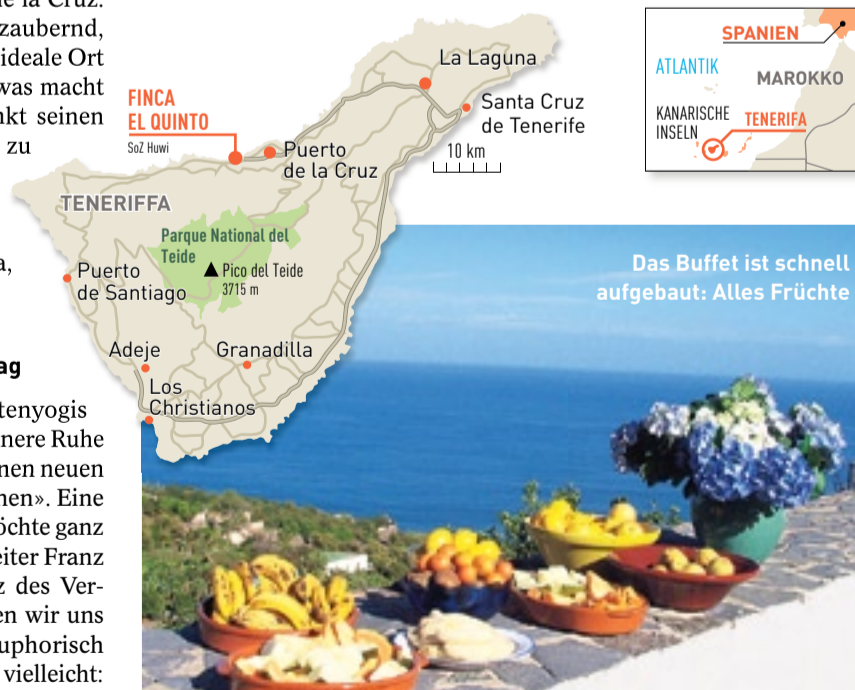
men. Wie weiss man denn, wann man im Fasten drin ist? Moesl überlegt lange und sagt dann: «Gute Frage». Wir würden es schon merken. Also runter mit dem Glaubersalz. Und es wirkt. Den ganzen Tag und die Nacht hindurch. Moesl hat Mitleid und kocht Haferschleim. Dieser sieht aus wie «Pfnüsel», aber beruhigt den Magen.

Ein normaler Tagesablauf sieht so aus: Yoga um 6.30 Uhr, Ingwertee um 8 Uhr, Yoga um 8.30 Uhr, Früchte-Frühstück um 11 Uhr. Wieder Yoga um 18 Uhr und um 21 Uhr ab ins Bett. Am vierten Tag sind wir über den Berg. Zum ersten Mal schaffen wir zum «Sonnengruss» im Morgengrauen. Arme hoch, Beine vor, Kopf runter, Po hoch. Den «Hund», die «Katz», den ganzen Zoo machen wir mit links und fühlen uns prächtig. Einziger Wermutstropfen: der permanente Muskelkater.

Ein letzter «Sonnengruss»: Wir werden fast wehmütig

Dennoch fällt uns die Morgenwanderung (ohne Frühstück, so sei die Fettverbrennung am besten) überraschend leicht. Drei Stunden den Berg hoch. Eine Landschaft wie auf der Postkarte. Ich bin als Erste oben – als Belohnung gibts eine Feige. Man könnte fast schon sagen, wir sind ein wenig euphorisch. Beschwingt gönnen wir uns in einer Strandbar einen Cafe con leche. Köstlich. Eine Stunde später: Der Magen brennt, als hätten wir Feuer geschluckt, das Herz rast, als wären wir mit Ecstasy vollgepumpt.

Die Woche ist bereits um, ein letztes Mal heisst es heute: Arme hoch, Beine vor, Kopf runter, Po hoch. Beim «Sonnengruss» werden wir fast wehmütig, könnten problemlos noch eine Woche Fastenyoga anhängen. Ich bin erholt. Und 3,8 Kilo leichter. Die Jeans passen wieder.



Fastenyoga in der Finca

Anreise: Iberia, AirBerlin oder Swiss fliegen nach Teneriffa. Ab 300 Franken, www.iberia.com, www.airberlin.com, www.swiss.com. Danach mit dem Bus oder Taxi bis zur Finca El Quinto.
Fastenyoga: Jedes Jahr finden mehrere Fastenyoga-Kurse auf Teneriffa statt. Daneben gibt es auch Kurse an anderen Orten, etwa auf der Insel Rügen, in Berlin oder im Allgäu. Zwei Wochen Fastenyoga auf Teneriffa (inkl. Verpflegung) kosten 720 Euro. www.fasten-yoga.de
Unterkunft: Während des Fastenyogas schläft man in der hübschen Finca El Quinto, die im Norden Teneriffas, in der Nähe von Puerto de la Cruz, liegt. Sie ist ideal für ruhesuchende Menschen. Zwei Wochen im DZ kosten 300 Euro. www.elquinto.co.uk (buchbar via www.fasten-yoga.de)
Allg. Info: www.spain.info