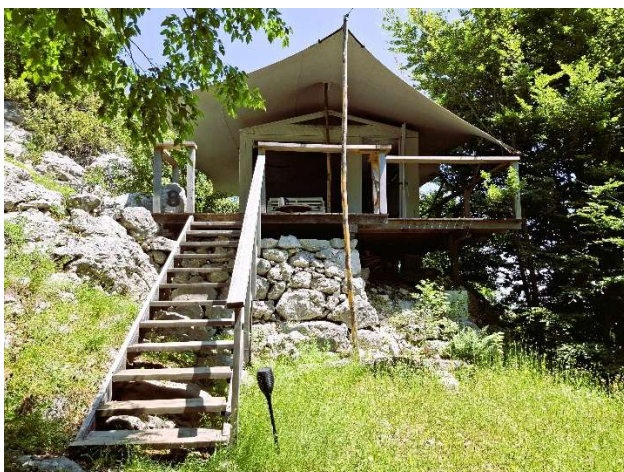


YOGA-RETREAT IN DEN BERGEN IN MONTENEGRO



Am 8. Juni 2025 gings los ab Düsseldorf mit dem Flieger erst nach Tivat, wo wir 2 Tage zur Einstimmung am Strand verbrachten. Dann wurden wir abgeholt und erlebten eine traumhafte Fahrt durch die Berge in Montenegro zum Ashuma-Retreat-Wellneszentrum inmitten eines Naturschutzgebietes, wo die Gruppe herzlich von der Crew empfangen wurden.



Nachdem wir im Zimmer, einem luftigen Raum aus naturbelassenen Hölzern fast wie ein Baumhaus im weiten Abstand von den anderen Zimmern, eingecheckt hatten, hatten wir erst einmal Zeit, uns auf dem Gelände umzusehen. Jedes Zimmer war individuell gestaltet. Alle anderen Gebäude wie das Cafe, der Speiseraum oder der Yogaraum waren ebenfalls in dieser wunderschönen luftigen Bauweise errichtet. Die Yogastunden fanden morgens und abends statt und wurden von zwei sehr entspannten Yogalehrerinnen, die die Teilnehmenden mit abwechslungsreichen Übungen inmitten einer Schmetterlingswiese mit zahlreichen Wildblumen, geleitet.



In dieser Atmosphäre durften wir die nächsten Tage den Körper und das Wohlbefinden stärken. Dazwischen hatten wir die Möglichkeit, an einer Wanderung durchs bergige Gelände teilzunehmen, die uns herrliche Blicke auf die Berge ringsum sowie die frühere Hauptstadt Cetienje verschafften. Auf einer weiteren Wanderung sammelten wir frischen wilden Salbei, den wir anschließend in einem Workshop zu Salbeiöl verarbeiteten durften. Am Lagerfeuer abends konnten wir den Tag noch einmal an uns vorüberziehen lassen und uns mit den Gruppenmitgliedern und Leiterinnen austauschen. Mit nur 12 Personen an diesem einsamen Ort ausspannen zu können war einfach purer Luxus!



Das Highlight der Ausflüge war eine Fahrt zum Skadarsee im Grenzgebiet Montenegros zu Albanien, dem größten Binnensee Südeuropas, wo wir mit einem kleinen Boot die Pflanzen- und Tierwelt des Seegebietes beobachten konnten. Auf diesem Bild sieht man eine der Fluss-Schleifen des Sees.

Und - natürlich immer wichtig - das leibliche Wohl! Es wurde zu jeder Mahlzeit frisch gekocht: vegan, mit vielen verschiedenen Köstlichkeiten, die auch fürs Auge wunderschön ausgelegt und dekoriert waren.



Insgesamt war es eine sehr schöne Woche mit einer sehr netten Gruppe, von der wir erholt zurückkehrten.