

VERLIEBT IN
**VIER
SCHWWESTERN**

DASS SIE ALLE SO SCHÖN SEIN MÜSSEN! SICH FÜR EINE BALEARENINSEL ZU ENTSCHEIDEN – UNMÖGLICH. JEDE HAT IHREN GLANZ UND IHRE EIGENART. ZAUBERKRÄFTE, DIE EINEN IN IHREN BANN ZIEHEN. SIRENEN DES MEERES, DEREN RUF MAN FOLGEN MUSS...

LÄSSIG LIEGEN SIE im Schoß von Ma(d)re Mediterraneum und scheinen sich ihrer Verbundenheit bewusst, genau wie ihrer Einzigartigkeit. Mallorca, Menorca, Ibiza und Formentera. In Orgelpfeifenreihenfolge. Vier Inseln, schwesterlich vereint und so verschieden.

Mallorca, geprägt durch Bewohner und Besucher, ist ein echter Kosmopolit. Fast ganzjährig ein Dauerbrenner, läutet bereits die Mandelblüte im Januar zur Radfahrersaison. Von März bis Mai ist sie ein Wanderparadies. Der heiße Sommer wird großzügig der High Society und dem Massentourismus überlassen. Genießer ungeahnter Schätze kommen wieder, wenn die Oliven reifen. Was übrig bleibt, sind die nasskalten Monate; sie gehören der Schönen ganz allein.

Besonders in den letzten zehn Jahren wurde man sich der stillen Kraft der „Isla de la Calma“ wieder bewusst: Angesagt sind Yoga, Wellness und Öko-Fincas. Internationale Yogastudios in Palma bieten alle Yogastile an und laden zu Workshops mit bekannten Lehrern ein. Davon leben einige auf der Insel, wie US-Yogalehrer David Lurey, der mit seiner Frau Mirjam Wagner auch Mallorca-Retreats organisiert. Oder Martina Menningen, in den 1990ern als RTL-Moderatorin bekannt, die auf ihrer Yoga-Finca Ashtanga-Unterricht und Yogaseminare anbietet. Im Juni hat sie die Ashtangis Joanne und Mark Darby zu Gast. Der Musiker Peter Maffay betreibt im Norden die Bio-Finca Ca'n Sureda, deren Produkte auf Märkten und in eigenen Shops zu finden sind. Das sogenannte „Yoga Ecology“, eine bewusste Lebensart im Innen und Außen, ist an vielerlei Inselorten anzutreffen.

Den eigenen Horizont ganzheitlich auf Mallorca zu erweitern, ist keine Modeerscheinung. Schon in den 1970ern bewegte sich das damals noch sagenumwobene Yoga gen Eiland. Dank Swami Satyananda Saraswati, der die Sivananda-Lehre auch nach Europa brachte. Das erste „Centro de Yoga“ entstand 1978 in Palma, davor, so hört man, wurden die indischen Leibesübungen in den urigen Tapas-Bars der Stadt erstmals der Öffentlichkeit vorgeführt... Heute gibt es inselweit mehrere Satyananda-Zentren, wo meist nur spanischsprachig unterrichtet wird.

Während Mallorca ein immer beliebteres Mekka für Yogis wird, hält sich Schwester Menorca noch zurück. Noch. Ganz auf die feine, englische Art. Doch ihre innere Ruhe trügt; hatte die Kleine während der Franco-Diktatur einfach nichts zu melden. Fast 30 Jahre lang, bis 1975, wurden die Menorquiner von den spanischen Wirtschaftsprogrammen ausgeschlossen. Heute ist man dafür dankbar: Ihre Authentizität ist geblieben. Schäfer hüten ihre Schafe, Schuster machen Sandalen wie eh und je. „Sloooow Mootion“ bleibt hoffentlich noch lange das Motto Menorcas. Zwei Drittel der Inselfläche sind bereits unter Naturschutz. Der „Cami de Cavalls“, ehemaliger Kontrollreitweg der Briten im 18. Jahrhundert, lädt heute Wanderer, Reiter und Radler auf eine 185 Kilometer lange Runde ein. Auch eine Bewerbung bei der UNESCO um einen Welterbe-Status 2016 steht für den Erhalt

der Langsamkeit: Auf Menorcas Boden erzählen über 25 Steinzeitmonumente von uralten Ritualen und Feiern. Sanfter Tourismus ist hier das Stichwort der Zukunft. Eingeladen sind Urlauber, die den Geist vergangener Jahrtausende erleben möchten. Brücken lassen sich schlagen zwischen Spiritualität und Yoga. Vielleicht wird bald zum Meditieren nach Menorca gerufen?

Ibiza hingegen ist für Spirit und Hippiefleur weltweit bekannt. Sie ist immer noch das verspielte Schwesterchen, das man einfach lieben muss! Und sehr hübsch ist sie auch. Schon ihre typisch weiß gekalkten Häuser versprühen Leichtigkeit und Lebenslust. Wer umgäbe sich nicht gern mit diesen Gute-Laune-Energien? Seit den 1960ern wird sie von Freiheitsliebenden und Sinnreisenden aufgesucht, daran hat sich bis heute nichts geändert. Ihre Kraft, ihr Licht, ihre Natürlichkeit sind Botschafter der Yogamentalität. Magie strahlt von ihr aus, Zauber ist hier beheimatet. Alternative Lebensmodelle treffen auf fruchtbare Böden. Hippie oder nicht, Ibiza ist ein „Endless Summer of Love“!

Die begehrtesten Sonnenuntergänge erlebt man im Angesicht von Es Vedra, dem mystischen Fels im Wasser. Auch Atlantis ist hier ganz nah. Die Seele der versunkenen Stadt scheint in einem ehemaligen Steinbruch zu wohnen, den die ersten happy Hippies mit kreativen Ritzungen von Buddha bis Peace-Zeichen verzierten und wo heute noch unzählige Steintürmchen hinterlassen werden. Ein Strandtag am Benirras gehört ebenso zu den magischen Momenten auf Ibiza: Die kleine Bucht, mit Strandbar und von Pinienhügeln umgeben, lädt zum Relaxen und Schnorcheln ein. Am besten sonntags. Denn dann wird in den Sonnenuntergang hineingetrommelt – beste spirituelle Nahrung for free!

Nur neun Kilometer von der „Insel des Lichts“ entfernt, liegt entspannt und im Einklang mit sich selbst die kleinste der vier Schwestern: Formentera. Das wildromantische Paradies lockte schon früher die Ibiza-Hippies herüber, heute verbringen viele Italiener ihren Sommerurlaub auf den flachen 82 Quadratkilometern. Im April und Mai starten bereits die ersten Yoga-Retreats; eine gute Zeit, um die Insel noch für sich zu genießen. Dann sind die traumhaften Chiringuitos, die Strandbars von „Formi“, noch nicht überlaufen und in der Kultkneipe Fonda-Pepe in St. Ferran kann man, ohne lang warten zu müssen, frisch gefischte „Chipirones“ oder den „Ensalada de la tierra con pan y all i oli“ genießen!

Und? Wie entscheidest du dich? Eins, zwei, drei oder vier? //



DIANA MÜLLER lebt und arbeitet als freie Redakteurin, PR- und Social-Media-Expertin in Hamburg und Palma de Mallorca. Sie berichtet über Yoga- und Eco- Lifestyle-Themen, ist zertifizierte Yogalehrerin und erwartet gerade ihr erstes Kind. (www.diana-mueller.de)



1



2



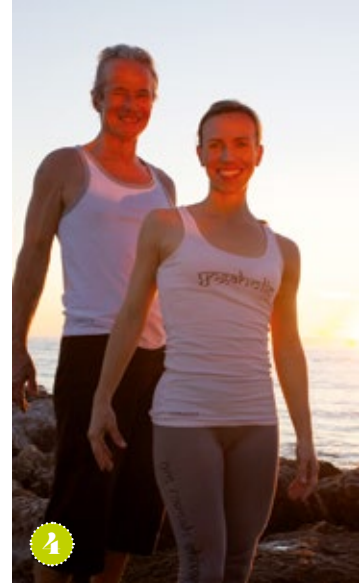
3



A



B



4



YOGA*

1 EARTH YOGA Das Studio ist seit 2009 aus Palmas City-Yogakosmos nicht mehr wegzudenken. Die Schwedin Sandra Donovan entschied goldrichtig, die von Ursula Karven und Kimberly Steeb gesäten Samen einer internationalen Yogacomunity auf Mallorca weiterzupflegen. Im Trendviertel Santa Catalina stehen bei Earth Yoga täglich verschiedene Klassen auf dem Kursplan. Eine Vielfalt an Workshops namhafter Gastlehrer runden das Angebot ab. Zu den Highlights 2014 zählt die 500+ Ausbildung mit der renommierten Lehrerin Jeanne Heileman aus L.A., deren erster Kurs vom 7. bis 21. Juni stattfindet. **Earth Yoga – Santa Catalina, Palma – Tel.: +34/971 91 88 40 – www.earthyoga.es**

2 ZUNRAY Mitten in Palmas Ausgehviertel La Lonja liegt in einer charmanten Gasse das internationale Yogastudio Zunray. „Zun“ wie Zúñiga und „Ray“ wie Raymakers. Die Nachnamen des Gründerpaares. Francesca und Roeland ziehen seit 2010 Yogis aus aller Herren Länder an, besonders die deutsche Yoga-Community trifft sich hier gern. Im Oktober findet zum zweiten Mal die Lehrerausbildung RYT 200 mit Lallesvari und Vilas Turske statt. Auch regelmäßige Workshops mit namhaften Lehrern laden zum Mallorca-Wochenend-Trip ein! **Zunray – C/Sant Feliu, 17 – La Lonja, Palma – Tel.: +34/971 72 31 83 – www.zunray.com**

3 ASHTANGA YOGA PALMA Das Studio lockt Ashtangis aus der ganzen Welt nach Mallorca. Von Mai bis November finden im Studio von Pepe M. Mas Workshops mit den besten Ashtanga-Lehrern wie Hamish Hendry, Eddie und Jocelyn Stern, Kino MacGregor, Mark Robberds, u.v.m. statt. Pepe selbst ist ein vom Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute (KPJAYI) in Mysore offiziell autorisierter Lehrer, der einzige auf Mallorca. Er unterrichtet täglich mit weiteren Lehrern im typischen Mysore-Stil. Drop-in Klassen für Ashtanga-Praktizierende – einfach kommen und mitmachen! **Ashtanga Yoga Palma – C/Garita, 37 – Porto Pi, Palma – Tel.: +34/648 49 25 24 – www.ashtangayogapalma.com**

4 YOGA MALLORCA Das sind Mahashakti Claudia Hubberten und Brent MacKay, frisch verheiratete Yogis, die sich auch als Lehrerduo bestens ergänzen. Claudia, ausgebildet in der Sivananda-Tradition, bringt gefühlvoll statische Asanas mit Flow-Elementen zusammen und bereichert ihre Stunden durch Pranayama und Mantras. Wer die Herausforderung sucht, findet in Brents dynamisch-anspruchsvollem Unterricht die Antwort. Beide unterrichten in diversen Studios auf der Insel. Beliebt sind auch ihre Yogaurlaube, Retreats und Wochenend-Workshops mit Lehrern aus der internationalen Yogaszene, wie Meghan Currie. **Yoga Mallorca – yoga@yoga-mallorca.com – Tel.: +34/609 331 385 – www.yoga-mallorca.com**

5 TRIPURA SATYANANDA YOGA CENTER Unter dem Begriff „Yoga Ecology“, der Balance zwischen innerer und äußerer Natur, wird auf diesem 250 Jahre alten Anwesen gelebt und gelernt. Jährlich finden Yoga-Workshops mit Gelehrten der Sivananda-Meisterlinie statt. Der Hausherr selbst ist Swami Tarananda, Australier mit dem weltlichen Namen Graeme Tyrrell. Bereits mit 18 Jahren ging er nach Indien zur Bihar School und lernte unter direkter Leitung von Swami Satyananda Saraswati. Als

berufener „Yoga Ecology Swami“ war Graeme aktiv bei Sivananda-Retreats und der ersten Ashram-Gründung in Down Under dabei. Seit 1999 lebt er auf Mallorca und organisiert Seminare, u.a. mit dem wandernden Swami Mahesh, der auch in diesem Jahr wieder zu Gast ist. **Tripura Yoga Association – Llubi, Mallorca – info@satyananda-yoga.es – www.tripura-satyananda.com**

6 LA SERRANÍA – YOGA & WELLNESS FINCA Abtauchen und eintauchen in die Seele Mallorcas, sowie ins eigene Sein, das kann jeder auf „La Serranía“, einem einzigartigen Anwesen in den Ausläufern der Serra de Tramuntana, nahe bei Pollença gelegen. Besitzer Timothy Pennell erschuf eine Oase, die Schönheit, Ursprünglichkeit und Reichtum vereint und bereits viele Urlauber zum Loslassen und Zu-sich-Kommen eingeladen hat. Inmitten von Mandel- und Olivenbäumen, duftendem Rosmarin, alten Eichen und mallorquinischem Urgestein, finden hier ganzjährig Retreats sowie Wellnessstage mit Yoga- und Gesundheitsexperten statt. Alle Angebote sind auch über die Website buchbar. **La Serranía – bei Pollença – retreats@laserrania.com – Tel. +34/639 306 432 – www.laserrania.com**

7 EL NIÑO SURF CENTER: SUP & YOGA Dass Yoga und Surfen sich ideal ergänzen, ist kein Geheimnis mehr. Beide stehen für physische und mentale Balance, Kraft und Flexibilität für Körper und Geist. Eine leichtere Form des Surfens, Stand-up-Paddling, kurz SUP genannt, macht Asanas auch auf dem Brett möglich. Das El Niño Surf Center an der Playa de Palma bietet von Juni bis September Yoga und Pilates-Unterricht auf dem Bord an. Neuheit: Erstmals können Yogis an einer extra designten SUP-Yoga-Insel auf dem türkisfarbenen Meereswasser üben und sich ganz entspannt dem fließenden Element hingeben. **El Niño Surf Center – Can Pastilla, Playa de Palma, neben Hotel El Cid – www.paddlesurfmallorca.com**



SHOPPING*

A BIODALMA Der liebevoll gestaltete Bioladen im jüdischen Altstadtviertel „Sa Gerreria“ bietet eine große Auswahl an ökologischen Nahrungsmitteln und Naturkosmetik an. Auch kann man seinen frischen Biokorb mit regionalem Gemüse und Obst bestellen. In einem großen Bodega-Raum im Keller (angenehm bei heißen Sommertemperaturen) finden täglich verschiedene Yoga- und Entspannungsangebote wie die Tibetische Klangschalen-Meditation statt. Auch Massagen können hier auf Anfrage gebucht werden.

BioKalma – Plaza de la Quartera, 9 – Sa Gerreria, Palma Altstadt – www.biokalma.org

B GAIA NATURAL MALLORCA Sobald man den traumhaft gestalteten Laden von Trudi Murray betritt, wird die magische Energie der Insel spürbar: Mallorca steckt mit viel Liebe in allen von Hand hergestellten Gaia-Pflegeprodukten! Ob Sonne, Berge, Meer oder das süße Leben, von hier kann man sich das Inselflair mit nach Hause nehmen. Was vor 10 Jahren mit Naturseifen begann, ist heute ein vielfältiges Sortiment. Neu ist die Ayurveda-Linie, die eigene kleine Kur für daheim. Im Shop werden zudem Yogastunden und auch Massagen, wie „Divine Date“ speziell für Paare, angeboten. Highlights: Auf Trudis Finca bei Andratx finden tolle DIY-Workshops und Wellnessstage statt! Mehr dazu auf ihrem Blog. **Gaia Natural Mallorca** – C/Corderia, 28 – Sa Gerreria, Palma Altstadt – www.gaia-natural-mallorca.com

C OM OLIVER MORAGUES „OM“, zwei Buchstaben und das heiligste aller Mantras, sorgen auch für guten Spirit bei den Weinen der Bodega Oliver Moragues. Seit 2004 wird hier wieder ökologisch produziert – und das ist mit heute 40000 Flaschen handverlesener Bio-

Weine international bekannt. Weinverkostungen oder sogar ein Aufenthalt im Herrenhaus „Possessió Binicomprat“, sind einmalige Erlebnisse während einer Mallorca-Reise. Das bei Algaida gelegene Agrotourismus-Hotel mit Eseln, Bio-Gemüsegarten und Pool zählt zu den ältesten Herrenhäusern Mallorcas und ist seit 1511 im Besitz der Familie. Kultur, Geschichte und ein guter Wein – 100 Prozent echtes Mallorca! Om... **Bodega OM & Possessió Binicomprat Agrotourisme** – Algaida, M15 Abfahrt 22 – www.olivermoragues.com – www.fincabinicomprat.com

D CERAMICAS MALLORCA Das Keramik-Handwerk hat eine lange Tradition auf den Balearen. Die erste moderne Manufaktur für dekorierte Keramik auf Mallorca entstand 1947 bei Pedro Bennàsar. Über ein halbes Jahrhundert später ist es seine Tochter Francisca, „Kika“, die das Lebenswerk ihres Vaters weiterführt. Ihre eigenwillige Kreativität bestimmt neben klassischen Stücken mit typischen Inselmotiven das Angebot. So begegnet man heute experimenteller, moderner Kunst auf Tischdekor und Wohnaccessoires aus ausschließlich weißem Ton gebrannt. Kika spricht perfekt Deutsch und nimmt gern individuelle Kundenwünsche entgegen. **Ceramicas Mallorca** – C/ Sant Agusti, 50 – Felanitx – Tel.: +34/971 58 02 01 – www.ceramicasmallorca.com

RESTAURANTS*

I BON LLOC wurde bereits 1986 von Chefkoch Juanjo Ramirez als erstes vegetarisches Restaurant Mallorcas eröffnet und ist bis heute eine angesagte Location bei Veganern und Vegetariern. Das Schöne: Ramirez bleibt immer am Ball, hat die neuesten Rezepte parat und bietet Kochkurse an. Besonders beliebt ist Bon Lloc zur Mittagszeit, denn die Tageskarte ist abwechslungsreich, gesund und günstig! Dazu

stehen Bio-Weine der Insel zur Auswahl und auch sonst kommt hier nur ökologisches Obst und Gemüse auf die Teller. **Bon Lloc – Sant Felii, 7 – La Lonja, Palma** – Tel.: +34/971 71 86 17 – www.bonllocrestaurant.com

II PLAER NATURAL Schon gewusst, dass es lokal gebräutes Öko-Bier auf Mallorca gibt? Im eco-vegetarischen Restaurant von Mónica Román und Ignasi Ignacio kann man sich auf eine kleine Bierreise durchs Inselreich begeben! Daneben werden feinste Bio-Weine zu exzellenten Gerichten geboten, auch das Menu del Dia ist immer sehr verlockend. Am Abend wählt man von der „Kreidetafel“ und lässt seinen Tag entspannt auf der Plaza ausklingen. Tipp: Die „Ruta Martiana“! Viele Bars im Barrio bieten dienstags und mittwochs eine Tapa + Cerveca oder Vino für 2 Euro an. **Plaer Natural** – Plaza de la Quartera, 3 – Sa Gerreria, Palma Altstadt – Facebook/Plaer-Natural – Tel.: +34/971 22 77 80

III BELLAYERDE Diese grüne Oase liegt in Port de Pollença. Vegetarische und vegane Küche, die einzige im Norden Mallorcas, wird im Schatten üppiger Feigenbäume genossen. Unter Leitung der ambitionierten Chefin Svenja Gallé geht das Bellaverde ins zweite erfolgreiche Jahr: Man nehme feinste ökologische Zutaten, Innovation und Leidenschaft und zeige mit eigens kreierten Gerichten, was die „Veggie Cuisine“ zu bieten hat! Morgens, mittags, abends – von frischen Bagels und hausgemachtem Vegan-Käse über pinke Rote-Bete-Pasta bis hin zu weißem Gazpacho mit selbstgemachter Wasabi-Eiscreme, köstlich! Tipp: Nebenan ist die Pension Bellavista, familiengeführt von der Mallorquinerin Coloma, die mit zwölf Zimmern einen lässig-entspannten Urlaub garantiert! Und wo gefrühstückt wird, ist ja klar ... **Bellaverde & Bellavista, Restaurant & Pension** – C/Monges, 14 – Port de Pollença – Tel.: +34/675 60 25 28 – www.pensionbellavista.com



YOGA*

1 ASHTANGA YOGA IBIZA Anurag Vassallo ist besonders für die jüngere Yogageneration eine interessante Persönlichkeit. Die Italienerin erlebte Indien in den 1970ern, erhielt ihren Namen 1978 von Osho, lernte traditionelles Yoga im Kaivalyadhama-Institut bei Pune und kam 1992 zum Ashtanga Yoga. Die Faszination des achtlgliedrigen Weges hält bis heute an: Anurag unterrichtet auf ihrer Finca den traditionellen Mysore-Stil mit ihrer sanften Art des Körperverstehens. Ihr Ausbilder Graeme Northfield gibt alljährlich eine Ashtanga-Woche auf dem bezaubernden Anwesen im Norden Ibizas. Weitere Workshops finden im Sommer statt. Wer an einer Tagesklasse teilnehmen möchte, ruft am besten vorher an. **Ashtanga Yoga Ibiza – Camí a Portitxol – 3 Kilometer von San Miguel entfernt – Tel. +34/971 33 47 08 – www.ashtangayogaibiza.com**

2 YOGAZENTRUM IBIZA Endlich Urlaub! Wer für Seele und Geist eine Auszeit braucht, ist bei Hella Böttcher genau richtig. Auf ihrer idyllischen Finca im grünen Norden der Insel bietet sie Yogaseminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. Beliebt sind sowohl die Reinigungswochen als auch die sportlich-aktiven Programme wie Wandern, Radtouren und Exkursionen in Kombination

mit Yoga. Wer sich inmitten von Oliven-, Mandelbäumen und weidenden Schafen einfach mal entspannen möchte, kann auf Anfrage auch nur die Unterkunft und individuelle Yogastunden sowie verschiedenste Massagen buchen.

Yogazentrum Ibiza – Sant Joan – Tel. +34/971 33 32 54 – www.yogaferienibiza.de

3 CAN SHIVA „Das Haus von Shiva“ ist ein Yogaraum in der Cala Salada bei San Antonio. Hier unterrichtet Stefanie Bhavani Daub Sivananda Yoga, wozu sich Urlauber kurz vorher telefonisch anmelden können. Stefanie gibt auch private Yogastunden, bietet als ayurvedische Gesundheitsberaterin Massagen und Typ-Bestimmungen an und kann für vegetarische, gesunde Ayurveda-Kost als Caterer oder Köchin angefragt werden. Und wer Lust auf Abenteuer hat, kann bei ihrem Mann Andy, IbizaXcursions, Touren mit Jeep oder romantischem Fischerboot buchen und Ibizas Zauber individuell entdecken. **Can Shiva – Stefanie Bhavanie Daub – Tel. +34/697 62 05 40 – www.canshiva.com – Abenteuer Touren: Tel. +34/600 31 09 24 – www.ibiza-x.com**

RESTAURANTS*

A SPECIAL TIPP: ECO-PROJEKT CASITA VERDE An diesem einmaligen Ort wird Nachhaltigkeit gelebt! Casita Verde ist das Eco-Projekt der NGO „Ibiza Ecology“ und gehört zur weltweiten Greenheart-Bewegung. Unter der Leitung von Chris Dews (UK) werden hier Ideen zur Selbstversorgungswirtschaft umgesetzt und an Interessierte in Workshops weitergegeben. Am offenen Sonntag (12.00-16.00 Uhr) ist jeder Gast willkommen, an einem Lunch mit lokaler, biologischer Kost teilzunehmen. Witzige Voraussetzung: Lebenslange Mitgliedschaft (10 Euro) abschließen, dann Mittagessen für 7 Euro im Garten genießen! Im Anschluss wird eine freie Erlebnistour durchs Gelände mit Chris

angeboten – pure Inspiration für ein gesundes Leben mit Mutter Erde! **Casita Verde – Ecology & Educational Center – bei San José – Tel. +34/971 18 73 53 – www.casitaverde.com / www.greenheart.com**

B LA PALOMA Was für ein Schatz! Mitten im Orangenhain liegt La Paloma, das seit 2004 mit viel Liebe und Kreativität zu dem geworden ist, was es heute ist: ein Ort für Freunde, Genießer und Liebhaber frischer, hausgemachter Küche mit den besten Zutaten der Insel! Chefin Prasuna aus der Toskana und ihr israelischer Mann Amit bringen hier ihre Erfahrungen zu Tisch: Brot aus der eigenen Bäckerei, frisch gemachte Obst-Smoothies und Salate mit Gemüse aus dem eigenen Garten, fangfrischer Fisch, Mozzarella eines Insel-Italieners, das eigene Olivenöl, der „Homemade Pasta-Tag“, Sommer-Konzerte, u.v.m. machen La Paloma zum außergewöhnlichen Genusserebnis! **La Paloma Café & Restaurant – San Lorenzo – Tel. +34/971 32 55 43 – www.palomaibiza.com**

SHOPPING*

C LAS DALIAS Der Hippie-Happy-Markt auf Ibiza, den man sich nicht entgehen lassen kann, findet jeden Samstag statt. Es ist ein Markt mit Tradition: Seine Entstehung erfuh er 1954 durch Restaurantbesitzer Joan Mari. Dieses Jahr feiert er unter dessen Sohn schon das 60. Jubiläum. Und das Leben zelebrieren kann man hier auch sehr gut! Neben den Marktständen individueller Handwerkskünste wird im Las-Dalias-Restaurant gesunde Kost geboten (perfekt für Vegetarier!), auch finden immer wieder Konzerte und Events statt – ein rundum herrlicher Mix, der einfach glücklich macht! **Las Dalias Hippiemarkt – Sant Carles de Peralta – www.lasdalias.es**



1



2



3



A



B



C



D



YOGA*

1 ASHTANGA YOGA MENORCA „Yoga for Moksha“ – der Weg zur Befreiung führt nach Mahón, in den Shala von Viviana Ferrer. Man kann sowohl am regulären Unterricht im Mysore-Stil als auch an geleiteten Stunden in Ashtanga und Vinyasa teilnehmen. Viviana unterrichtet unter therapeutischen Aspekten, geht auf ihre Schüler individuell ein und integriert Pranayama sowie Meditation. Seit 2005 praktiziert sie verschiedene Yogastile, hat diverse Trainings absolviert und kann bereits auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Vom 6. bis 8.6.14 findet ein Workshop mit Ganga Puri aus Hardwar statt – Feuerzeremonie, Philosophie und Kirtan inklusive – im Sommer sind Yoga und Bharata Natyam, indischer Tanz, angesagt. **Ashtanga Yoga Menorca – C/Frares, 48 – Mahón – Tel.: +34/655 269 899 – www.ashtangayogamenorca.com**

RESTAURANT*

2 SANTA RITA Mit allen Sinnen genießen? In Mahóns Altstadt wird man rundum verwöhnt, denn hier zaubern Laura und Alejo ungeahnte Tapas-Kreationen auf die Teller ihrer Gäste: Asiatisch-orientalische Einflüsse verbinden sich perfekt mit lokalen Spezialitäten zu einem himmlischen Genuss. Vegetarier werden hier glücklich sein. Die Terrasse ist ein Highlight in lauen Sommernächten. PS: „Los Jefes“ (die Chefs), sie Menorquinerin, er aus Uruguay, sind zudem Yoga-Fans! **Santa Rita – Plaza Bastion, 14 – Mahón, Altstadt – Facebook/Santa-Rita-tapas-bar – Tel. +34/ 971 35 22 97**

SHOPPING*

3 KUNSTHANDWERK & LOCALE PRODUKTE Schön, dass echtes Kunsthandwerk wieder angesagt ist! Von Keramik, Schmuck, Leder und vielem mehr, lässt man sich besonders gut auf den Nachtmärkten in Juli-August in Es Mercadal und Alaior inspirieren. Wer die inseltypischen Naschereien sucht, wird hier ebenfalls fündig: ein guter, selbstgemachter Queso Mahón – den erkennt man an groben Leinentuchstrukturen auf der Käserinde – oder Gin in der Tonflasche. Verschiedenste Menorca-Sandalen, handgeschnittene „Avarques“, findet man in Mahón im Avarca Shop, C/Ses Moreres, 47. Und ums Eck, in der C/Bonaire, 18, bekommt man bei „Tot Bio“ noch echte Menorca-Kamille, heute eine Rarität. **Informationen zu Märkten und mehr auf Menorca: www.illesbalears.es**



YOGA*

A YOGAURLAUB YOGA-ON Formentera ist die Lieblingsinsel von Inge Schöps. Wen wundert's, dass die Kölner Yogalehrerin seit 2010 mehrere Yoga-Retreats im Jahr in der Karibik der Balearen anbietet. Alle, die wieder in ihren eigenen „Flow“ kommen wollen, gönnen sich hier eine Auszeit mit Asanas, Pranayama, Meditation, Sonne, Meer und gutem Essen. Unterrichtet wird Vinyasa in Kombination mit anderen Yogastilen und immer zu zweit, so dass auf jeden Teilnehmer individuell eingegangen werden kann. **Yoga-On – Inge Schöps – Formentera Retreats & mehr – www.yoga-on.com**

B BLISS YOGA RETREAT Das Retreat findet direkt am Meer, im kleinen Fischerdorf Es Caló de San Agustín, der Perle Formenteras, statt. Saskia Griffith unterrichtet Hatha-Flow mit Fokus auf einer ganzheitlichen Verbindung von Atem, Körper und Geist. In ihrem alljährlichen Bliss-Mai-Retreat (27.5.-1.6.14) sind alle Levels herzlich willkommen, Techniken in Asana, Pranayama und Meditation und philosophische Aspekte des Yoga werden auch für Anfänger leicht zugänglich gemacht. Von Herz und Humor sind die Retreats mit Saskia getragen – auch auf Mallorca kann man diesen Spirit erleben. **Saskia Griffith – Formentera Retreats & mehr – Tel. +34 609 925 935 – www.saskiagriffiths.com**

RESTAURANT*

C CAN RAFALET Das Restaurant liegt in einer weniger touristischen Gegend direkt am Meer. Im Can Rafalet gibt es die typisch mediterrane Küche mit frischem Fisch, Meeresfrüchten und köstlichen Paella-Gerichten. Im Sommer sollte man für den Abend einen Tisch reservieren, wenn man Sternenhimmel und Meeresrauschen auf der Terrasse genießen möchte. Trotzdem ist das Strandrestaurant immer noch ein Insider und man fühlt sich rundum gut bedient – Preise und Leistung stimmen!

Can Rafalet Restaurante – Es Caló de Sant Agustí – Tel. +34/971 32 70 77 – www.hostal-rafalet.com

SHOPPING*

D HIPPIE-MARKT EL PILAR Der „Mercado Artesanal de La Mola“ wurde 1984 von den Inselhippies ins Leben gerufen. Im Sommer immer mittwochs und sonntags ist er ein Muss-Ausflug mit Kunsthandwerk, Live-Musik, Kleidern, Schmuck und kulinarischen Angeboten. **Hippiemarkt – Avenida de la Mola – El Pilar – Mittwoch & Sonntag, 16.00 – 22.00 Uhr**