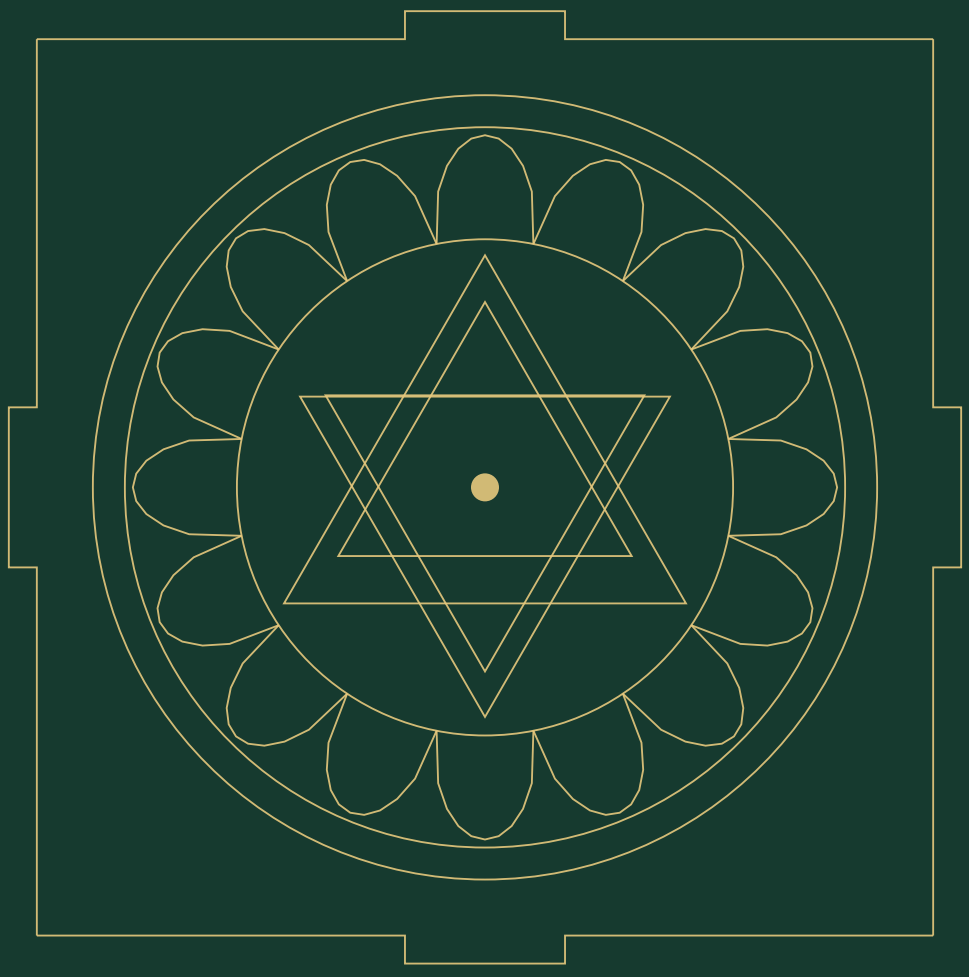
REISEN

Portugal, der Reiseführer für Yogis

Sintra, Fátima, Alentejo, Ericeira und Algarve: kontemplative Orte, Jahreszeiten, Einreise und die praktischen Fakten, geprüft und datiert



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Portugal und der Yogi: was es hier gibt und was nicht 5
Was Sie nicht finden werden 5
Was Sie finden werden 5
Ein Wort zu yātrā 5

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Portugal ist ein schmales Land am Westrand des europäischen Festlands, mit etwa 943 Kilometern Atlantikküste und zwei Archipelen weit draußen im Meer, Madeira und den Azoren. Viele Menschen rollen hier heute ihre Matte aus: Yoga-Retreats an der Brandung von Ericeira, Übungswochen in den Korkeichenhügeln des Alentejo, Lehrerausbildungen im Licht der Algarve.

Dieser Reiseführer beginnt mit einer klaren Feststellung. **Yoga wurde nicht in Portugal geboren.** Keine indische Linie ist hier über Jahrhunderte gewachsen, kein Ashram steht seit tausend Jahren an diesen Küsten. Etwas anderes zu behaupten, wäre Ihnen und Indien gegenüber unredlich. Was Portugal hat, ist echt und wissenswert: ein langes kontemplatives Erbe, von jungsteinzeitlichen Menhiren bis zu franziskanischen Einsiedeleien; in Fátima eines der großen Marienheiligtümer der Welt; einen Pilgerweg nach Santiago, der für viele Gehende eine Meditation in Bewegung ist; und eine Yogagemeinschaft, deren führende Persönlichkeit bei einem Lehrer des Sivananda Ashram in Rishikesh lernte und von der indischen Regierung den Padma Shri erhielt.

Dies ist keine Liste von Retreats. Sie finden hier kein Ranking, keine Bewertung und keine Empfehlung einer Schule, eines Retreatzentrums oder einer Lehrkraft, und das ist Absicht. Dieses Buch gibt Ihnen Zusammenhänge, praktische Fakten und die Fragen, mit denen Sie selbst wählen können. Es beruht auf drei Versprechen.

Erstens: Praktische Fakten sind geprüft und datiert. Einreiseregeln, die neuen europäischen Grenzsysteme, Feuerverbote, Eintrittspreise und Gesundheitshinweise ändern sich. Jede praktische Angabe wurde am **21. Oktober 2026** online an der offiziellsten Quelle geprüft, die wir finden konnten; alle stehen im letzten Kapitel. Was wir nicht prüfen konnten, haben wir weggelassen oder Ihnen gesagt, wo Sie es bestätigen können.

Zweitens: keine erfundenen Erlebnisse. Keine Erfahrungsberichte, keine Anekdoten „als ich in Sintra war“, keine Bewertungen. Eine Legende heißt Legende; ein Datum kommt mit seiner Quelle.

Drittens: Das Heilige wird als heilig behandelt. Fátima, die Kapellen und Klöster Portugals gehören zu einem lebendigen katholischen Glauben. Sie sind keine Kulisse für einen Yogaurlaub. Dieser Reiseführer sagt Ihnen, wie Sie dort mit Respekt anwesend sein können.

> **Dieser Reiseführer informiert; er ersetzt keine offiziellen Hinweise.**
>
> Lesen Sie vor der Reise die Reise- und Sicherheitshinweise Ihres Außenministeriums zu Portugal (Auswärtiges Amt, BMEIA in Österreich, EDA in der Schweiz). In Portugal ist die einheitliche Notrufnummer die **112** (Rettung, Feuerwehr, Polizei). Für nicht dringende Gesundheitsfragen auf dem Festland nennt das britische FCDO die Linie SNS 24 unter **+351 808 24 24 24** (Taste 9 für Englisch). Nummern geprüft am 21. Oktober 2026.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Sie wählen noch Ihre Reisedaten? Lesen Sie zuerst die Kapitel 3 und 10: Die sommerliche Waldbrandzeit und der kalte Atlantik zählen mehr, als Reiseführer sagen. Das Ticket ist gebucht? Die Kapitel 8 und 9 behandeln die Flughäfen und die Einreise. Sie sind schon dort? Die Kapitel 4, 6 und 11 sagen Ihnen, wo Sie still sitzen können und wie Sie sich dort verhalten; die Kapitel 14 und 15 geben Checklisten und Redewendungen.

Kapitel 1. Portugal und der Yogi: was es hier gibt und was nicht

Was Sie nicht finden werden

Sie finden keinen heiligen Fluss, in dem Yogis seit Jahrtausenden baden, keine im Boden verwurzelte Guru-Linie, keine Sanskrit-Inschriften an Tempelwänden. Wenn Sie die Quelle des Yoga suchen, reisen Sie nach Indien: Unsere Reiseführer zu Rishikesh und zur Wahl einer 200-Stunden-Lehrerausbildung sind für diese Reise geschrieben. In Portugal ist Yoga eine junge Ankunft, wie überall in Europa, in modernen Stilen unterrichtet, auf Englisch und Portugiesisch, meist für internationale Gäste.

Was Sie finden werden

- **Eine Kultur der Stille.** Die Franziskaner des Kapuzinerklosters in Sintra wählten Armut und Kontemplation in einem mit Kork ausgekleideten Kloster mitten in einem Urwald. Die jungsteinzeitlichen Erbauer der Steine von Almendres bei Évora errichteten ihre Menhirkreise Jahrtausende bevor die Veden gesungen wurden. Am Kap São Vicente nannten die Römer das Ende des Landes Promontorium Sacrum, das heilige Vorgebirge.
- **Ein lebendiger Glaube.** Fátima in Mittelportugal zieht katholische Pilger aus aller Welt an den Ort, an dem drei Hirtenkinder 1917 von Erscheinungen der Jungfrau Maria berichteten. Dorthin zu gehen, oder auf dem portugiesischen Jakobsweg nach Santiago de Compostela, ist eine Form von yātrā, Pilgerfahrt, die ein Yogi erkennen kann, ohne sie sich anzueignen.
- **Eine echte Verbindung zu Indien.** Die Confederação Portuguesa do Yoga, die Portugiesische Yoga-Konföderation, wurde lange von Jorge Veiga e Castro geleitet, bekannt unter seinem Einweihungsnamen Amrta Sūryānanda Mahā Rāja (Diário de Notícias, 2014). 1952 in Portugal geboren, begann er mit Anfang zwanzig bei Krishnananda vom Sivananda Ashram in Rishikesh Yoga zu lernen, und die indische Regierung verlieh ihm 2015 den Padma Shri (Wikipedia). Die Organisation Sivananda Yoga Vedanta führt außerdem ein angeschlossenes Zentrum in Lissabon.
- **Ein sanftes Klima zum Üben**, jedenfalls im Frühling und Herbst, und eine Küste, an der der Ozean selbst Aufmerksamkeit lehrt.

Ein Wort zu yātrā

Im Sanskrit bedeutet yātrā (यात्रा) eine Reise und tīrtha-yātrā eine Reise zu einer Furt, einem heiligen Übergang. Der indische Pilger weiß, dass der äußere Weg den inneren trägt. Diese Haltung können Sie überallhin mitnehmen: in eine portugiesische Kapelle, auf einen Pilgerweg, auf eine Klippe über dem Atlantik. Was Sie nicht tun sollten, ist, portugiesische Orte zu hinduistischen umzudeuten. Lassen Sie jede Tradition sie selbst sein; Ihre Praxis ist die Brücke.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 29 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/reisefuehrer-portugal-yoga/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.