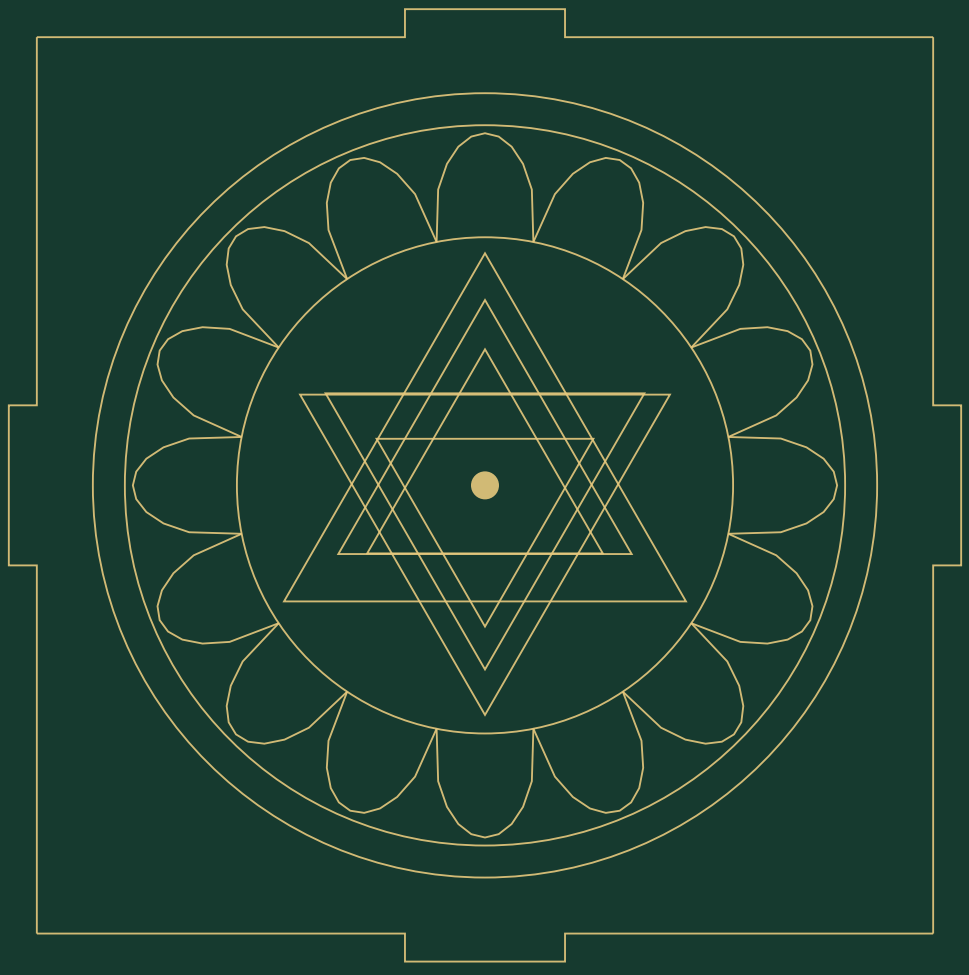
REISEN

# Spanien, der Reiseführer für Yogis

*Ibiza, Andalusien, der Jakobsweg und die Kanaren: kontemplative Orte, Spaniens Mystiker, 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. Spanien 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 tīrtha 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

Spanien ist ein Land vieler Klimazonen und vieler Inseln: die Hochebene Kastiliens, die Berge Andalusiens, die Mittelmeerküste Kataloniens, die Balearen mit Ibiza und, weit draußen im Atlantik, die vulkanischen Kanarischen Inseln. Für viele Übende ist es auch ein Ziel für Yoga: ein Retreat auf Ibiza im Mai, eine Übungswoche im Winter auf den Kanaren, eine Lehrerausbildung in den Hügeln hinter Málaga.

Dieser Reiseführer beginnt mit einer klaren Feststellung. **Yoga wurde nicht in Spanien geboren.** Keine indische Linie ist hier gewachsen; Yoga kam erst vor Kurzem an, wie überall in Europa. Wir werden spanische Orte nicht als indische verkleiden. Was Spanien hat, ist bemerkenswert und einem Yogi nah: einen der großen Pilgerwege der Welt, den Jakobsweg; einen Benediktinerberg des Gebets in Montserrat; drei der großen Kontemplativen der Geschichte, den in Murcia geborenen Sufi-Meister Ibn Arabi und die karmelitischen Mystiker Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz; ein tibetisch-buddhistisches Retreatzentrum in der Alpujarra; und Zentren der Tradition Sivananda Yoga Vedanta in Madrid, Granada und Barcelona.

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 den Zusammenhang, die praktischen 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, örtliche Gesetze auf den Balearen, Touristensteuern, Feiertage 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 auf Ibiza war“, keine Bewertungen. Eine Legende heißt Legende; ein Datum kommt mit seiner Quelle.

**Drittens: Das Heilige wird als heilig behandelt.** Spaniens Kathedralen, Klöster und Prozessionen gehören zu einem lebendigen katholischen Glauben; O Sel Ling gehört zu einer lebendigen buddhistischen Gemeinschaft. Sie sind keine Kulisse für einen Yogaurlaub.

> **Dieser Reiseführer informiert; er ersetzt keine offiziellen Hinweise.**
>
> Lesen Sie die Reise- und Sicherheitshinweise Ihres Außenministeriums zu Spanien (Auswärtiges Amt, BMEIA in Österreich, EDA in der Schweiz) und die Seiten der Europäischen Kommission zu den Grenzregeln. In Spanien ist die einheitliche Notrufnummer die **112** (Rettung, Feuerwehr, Polizei); für die Bergrettung erreichen Sie auch die Guardia Civil unter **062** (britisches FCDO, gelesen am 21. Oktober 2026).

## Wie Sie dieses Buch benutzen

Sie wählen noch Ihre Reisedaten? Lesen Sie zuerst die Kapitel 3 und 4: Spaniens Jahreszeiten unterscheiden sich zwischen Ibiza, Granada und den Kanaren enorm, und die Karwoche 2027 füllt viele Städte. Das Ticket ist gebucht? Die Kapitel 9 und 10 behandeln Anreise und Einreise. Sie sind schon dort? Die Kapitel 5, 6 und 12 sagen Ihnen, wo Sie still sitzen können und wie Sie sich verhalten; die Kapitel 15 und 16 geben Checklisten und Redewendungen.

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

## Was Sie nicht finden werden

Keinen alten Ashram, keine im Land verwurzelte indische Guru-Linie, keinen heiligen Fluss der Yogis. 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 Spanien wird Yoga meist in modernen internationalen Stilen unterrichtet, auf Spanisch und auf Englisch.

## Was Sie finden werden

- **Pilgerschaft.** Der Jakobsweg führt seit mehr als tausend Jahren Gehende zum Grab des Apostels Jakobus. Für einen Yogi ist er eine lange Übung der Aufmerksamkeit, eine tīrtha-yātrā in einer anderen Tradition.
- **Kontemplation.** Teresa von Ávila beschrieb die Seele als innere Burg mit vielen Wohnungen; Johannes vom Kreuz schrieb von der „dunklen Nacht“, durch die die Seele zur Vereinigung geht. Lange vor ihnen lehrte der in Murcia geborene Ibn Arabi, dass alle Dinge Erscheinungen einer einzigen Wirklichkeit sind. Wer Jñāna- oder Bhakti-Yoga übt, findet in ihren Schriften verwandte Fragen, ohne die Traditionen vermischen zu müssen.
- **Klösterliches Gebet.** In Montserrat beten Benediktinermönche seit tausend Jahren; ihr Knabenchor, die Escolania, singt in den Gottesdiensten.
- **Indisches Yoga mit Adresse.** Die Organisation Sivananda Yoga Vedanta führt auf ihrer offiziellen Website Zentren in Madrid, Granada und Barcelona.
- **Stille in den Bergen.** O Sel Ling, ein tibetisch-buddhistisches Retreatzentrum auf 1.600 Metern in der Alpujarra, öffnet seinen Pilgerpfad für Besucher.
- **Licht und Wärme**, besonders im Frühling und Herbst auf dem Festland und im Winter auf den Kanarischen Inseln.

## Ein Wort zu tīrtha

Im Sanskrit ist ein tīrtha (तीर्थ) eine Furt, ein Ort, an dem man einen Fluss überqueren kann, und im weiteren Sinn ein heiliger Ort, an dem man vom Gewöhnlichen ins Heilige übergeht. Die Reise des Pilgers dorthin ist eine tīrtha-yātrā (तीर्थयात्रा). Diese Haltung können Sie auf den Jakobsweg oder auf den Montserrat mitnehmen. Was Sie nicht tun sollten, ist, Santiago zu einem hinduistischen tīrtha 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 30 Seiten.**

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

Einmalige Zahlung, PDF sofort.