



Omm mit Uma

In Yoga-Spas findet man nicht nur pure Entspannung, sondern auch die innere Mitte – drei Hotspots mit echtem Star-Appeal



Ananda in the Himalayas Indien

Was? Das Kronjuwel der spirituellen Entspannung liegt rund 260 Kilometer von Neu-Delhi entfernt in den Vorbergen des Himalaja: Im legendären „Ananda“-Resort, das in den Garten eines Palastes eingebettet ist, liegt der Fokus auf Ayurveda – inklusive Meditation, Ernährung und eben Yoga. Ananda bedeutet Seligkeit: Gestresste Hollywood-Seelen wie **Uma Thurman oder Madonna** turnen hier mit Yogis ihre Asanas, spezielle Yoga-Übungen, unter freiem Himmel oder entspannen bei einer Massage mit Sandelholzölen im 2000 Quadratmeter großen Spa. Beim Interieur gibt natürlich Indien den Ton an: dunkle Hölzer oder rote, orange und gelbe Akzente – die Farben der Region. Authentischer und luxuriöser findet man nirgends zu sich selbst.

Location Ananda in the Himalayas, The Palace Estate, Narendra Nagar, Tehri-Garhwal, Uttaranchal – 249175, Indien, Tel.: 0091/13 78/22 75 00, www.anandaspa.com (Doppelzimmer ab ca. 290 Euro/Nacht)



UMA THURMAN

„Das ‚Ananda in the Himalayas‘ ist ein magischer Ort. Ich habe dort Heilung und Glückseligkeit erfahren – einfach himmlisch“, schwärmt der „Pulp Fiction“-Star (40) über das schicke Yoga-Resort in Indien



Mykonos Grand Hotel Insel Mykonos

Was? Auf der kleinen Kykladeninsel, auf der auch A-List-Stars wie Johnny Depp entspannen, kann man nicht nur feiern, sondern auch in traumhafter Kulisse die innere Ruhe wiederfinden. Das klappt ganz wunderbar in den weiß getünchten Häusern des „Mykonos Grand Hotels“, das malerisch an einer einsamen Bucht liegt. Gerade Yoga-Neulinge können hier ihre ersten Asanas perfekt einstudieren: **In Privatstunden wird ganz gezielt auf die persönlichen Bedürfnisse eingegangen.** Auf dem Stundenplan steht entweder klassisches Hatha-Yoga oder fettverbrennendes Power-Yoga (ab ca. 50 Euro/Stunde). Tolles Ambiente: Die Stunden werden in einem Amphitheater unter freiem Himmel abgehalten. Very Greece!

Location Mykonos Grand Hotel & Resort, Ayios Yiannis, Mykonos 84600, Griechenland, Tel.: 0030/228 90/255 55, www.mykonosgrand.gr (Doppelzimmer ab ca. 180 Euro/Nacht)



CAMERON DIAZ
Die Schauspielerin (38) liebt das coole Design der „Standard“-Hotels und investierte sogar in das Schwesterhotel in Hollywood



The Standard Spa Miami

Was? Cool, cooler, „The Standard“. Das Hotel auf dem Eiland Belle Isle vor Miami Beach lockt nicht nur Stars wie Cameron Diaz oder Jessica Alba zum Relaxen, sondern auch Yoga-Fans, die **stilvoll und stylish den Sonnengruß**

praktizieren wollen. Umrahmt von skandinavischem Design, werden verschiedenste Stile angeboten: Jivamukti, Anusara, Ashtanga oder Kundalini. Top ist der Preis: Ab 18 Dollar pro Einheit verbiegt man sich hier unter Miamis Sonne. Bei regelmäßigen Workshops, wie z. B. „Riding the waves of life, one breath at a time“, in dem spezielle Atemübungen gelehrt werden, finden die Teilnehmer ihre Balance wieder. Neben den tagfüllenden Yoga-Einheiten kann man auch im Hamam schwitzen oder im Klang-Pool seine Bahnen ziehen.

Location The Standard Spa, 40 Island Avenue, Miami Beach, FL 33139, Tel.: 001/305/673 17 17, www.standardhotels.com (Doppelzimmer ab ca. 118 Euro/Nacht)