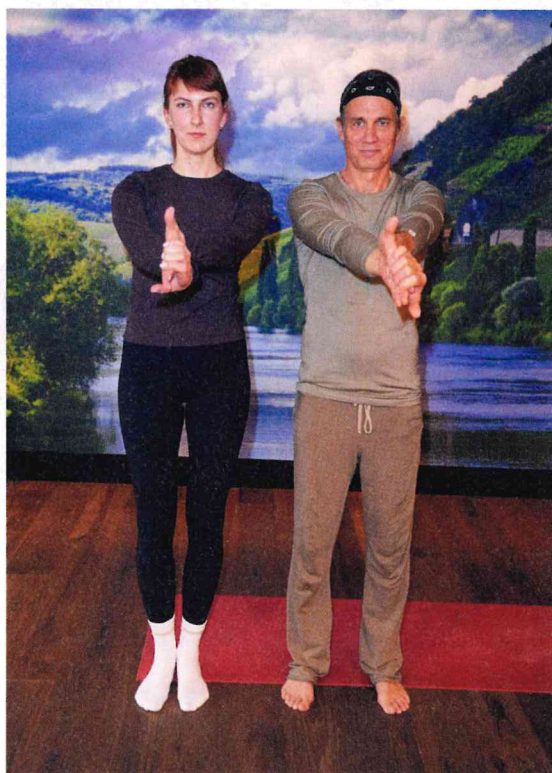


# W

Text  
LINN KÖNNECKE

## TIBETISCHER CHAI & MOSEL- WEIN – TRINKEN WIR BEIDES!



**YOGA MIT LINN UND RALF**  
Von Soundbath bis Aerial  
Yoga – das Moselschlösschen  
bietet eine Vielzahl von  
Retreats an. Und ein luxuriöses  
Spa sowieso. Infos unter:  
[moselschloesschen.de/retreats](http://moselschloesschen.de/retreats)

Wenn ich es vorher gewusst hätte, hätte ich jedes Mal, wenn der Satz „Gut für die Verstoffwechslung“ fiel, einen Strich auf einer Liste gemacht! Ein Wochenende lang hat Ralf Bauer, der Schauspieler gone Yogalehrer, mir und sieben Retreat-Teilnehmerinnen im „Moselschlösschen“ in Trarbach die tibetische Lebensweise nahegebracht. In dieser ganzheitlichen Lehre kommt es auf die Balance der inneren Elemente an: Erde, Wasser, Feuer, Holz, Metall. Deren Harmonie kann man beeinflussen: durch Bewegung und Ernährung. Beides will uns Ralf Bauer zeigen, der sich seit Jahrzehnten mit dem jahrhundertealten Wissen beschäftigt und sich zur Aufgabe gemacht hat, es zu teilen. In drei Sessions lernen wir, wie mit tibetischem Yoga verschiedene Elemente und Organe angeregt werden. Selbst die Yogalehrerin unter uns ist beeindruckt von der Vielzahl an Übungen und Mudras, die diese Form des Yoga zu bieten hat. Am Ende der Session habe ich zwar immer noch kalte Füße – schwache Niere, wie ich lerne – aber da hilft eine Sauna, wofür es im Moselschlösschen zum Glück genug Auswahl gibt, samt Blick auf die Mosel. Unsere zweite Basis ist die Kochschule. Ralf bereitet für alle Porridge mit Äpfeln zu, Rührei mit Petersilie und Schnittlauch, dazu Masala Chai. Der schwarze Tee mit Ingwer, Kardamom, Nelken und unraffiniertem Jaggery-Zucker wärmt von innen. Und: ist gut für die Verstoffwechslung, klar. Da es aber doch schade wäre, an die Mosel zu fahren und kein Glas Wein zu trinken, machen wir auch das. Trifft sich gut, denn dogmatisch ist die tibetische Lebensweise nicht – dafür umso interessanter.



FOTOS © DOMINIK KETZ, PRIVAT