

## Eva auf Pellworm

Es ist eine Entscheidung. Das Festland hinter sich lassen um auf einer Insel anzukommen.

Eine kleine, flache, wenig besiedelte Insel umgeben von Wasser im freien Spiel der Winde.

Schon beim Ablegen der Fähre von Nordstrand nach Pellworm klopft mein Herz freudig und ohne darüber nachzudenken, verändern sich Körpergefühle und Gedanken ...



Auf den schmalen Straßen dann zur Unterkunft, zur Nordsee Lodge, der Blick streift über Wiesen und Warften, beginne ich tatsächlich leise zu singen, das Wohlbehagen dehnt sich aus, umfängt mich und lädt mich ein dieses Geschenk des Lebens auszukosten.

Das Haus ist sehr freundlich, alles da, was frau braucht, keine Hindernisse weit und breit.

Einfach sein. Die Kraft der Elemente spüren.

Wetter spielt keine Rolle, es ist gut, wie es ist.

So vergingen die Tage. Mit dem Rad auf dem Deich die Insel umrunden, das Meer immer feste im Blick. Meditatives Verweilen, sitzend auf den Strandbänken, Atemgenuss und Bewegungsvielfalt, gutes Essen, Sauna und feine Literatur.



Alles in mir ruht sich aus, erholt sich und badet in Gleichmut.

An einem Tag hatte sich das Meer im Himmel versteckt. Es war windstill und eine weiche, ungreifbare Stimmung umspülte alles, was da war. Auch mich. Es schien wie ein angenehmer Traum, in dem man ausnahmsweise mal spazieren gehen darf.

Am nächsten Tag alles glasklar, fast scharfkantig, riesige Vogelschwärme über dem Land mit erstaunlichen Choreographien und mit ihren Klängen, die sich wie Echokaskaden verfolgten.

Einfach sein. Sitzen und lauschen.

Yoga findet hier überall statt, ob man es so nennt oder nicht.

Die Insel offenbart uns Präsenz, indem alle Sinne unfassbar weiten Raum erfahren. Indem die Elementenergien in uns und um uns spürbar werden.

Diese Frühlingstage,  
die ich auf Pellworm  
erleben konnte, nehme  
ich in meinem Herzen  
mit zurück aufs  
Festland.



Ich warte am  
Fähranleger.

Schaue über die Wellen der Nordsee zum Horizont. Sonnenstrahlen beleuchten die Weite, die sich heute in unendlichen Variationen von Tönen in weiß, blau und grau zeigt.

Die Vorfreude darauf, im September hier wieder zu sein, um für eine Gruppe von Reisenden eine Urlaubswoche mit köstlicher Restorative Yogapraxis zu ergänzen, funkelt und glitzert in meinem Gemüt.

„Moinmoin“ sagt man hier. Es klingt anders, bedeutet aber so etwa das Gleiche wie „Namaste“...

Bis dahin!



Mehr Info für Deine Urlaubsüberlegungen und  
zu der Yogareise im September:

[www.NeueWege.com](http://www.NeueWege.com)

[www.forum8.de](http://www.forum8.de)