

maredcasa

C/. Bellavista, 116, Costa de la Calma - 07183 Calvià
Tel. (0034) 971 695 688 Fax (0034) 971 695 998
Handy (0034) 608 142 737 - (0034) 600 023 773
e-mail: maredcas@telefonos.es
Für weitere Objekte besuchen Sie unsere Homepage:
www.maredcasa.com



CALA VINYAS

Grosses Penthaus in erster Meereslinie mit direktem Meereszugang. Es verfügt über 2 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Wohn- / Esszimmer, Küche, 2 grosse Terrassen, Zentralheizung, usw.
Preis: € 330.000,- Ref. DA 869



SANTA PONSÀ

Renoviertes Chalet auf einem 1.080 qm flachen Grundstück mit Pool. Grosses Wohn- / Esszimmer, komplette Küche, 3 Doppelschlafzimmer mit Bad en suite, Büroraum, Zentralheizung, Klimaanlage warm/kalt, Garage, Patio, Dachterrasse, Doppelverglasung, Teilmeerblick, mit Möbeln und Dekorationen.
Preis: € 845.000,- Ref. DC 825



STA. PONSÀ, GOLF

Phantastische Villa direkt am Golfplatz, 185 qm, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, WC, Wohn- / Essbereich mit Kamin, amerikanische Küche, Wäscheraum, Garage, Garten mit Pool und Zugang zum Golfplatz, Klima w/k, Doppelverglasung, usw.
Preis: € 860.000,- Ref. DC 959



BANYALBUFAR

Mitten in der Traumtana-Gebirge befindet sich dieses rustikales Landhaus mit 300 qm Wohnfläche und phantastischem Blick zum Meer. Das Haus ist mit originalen antiken Materialien erbaut worden auf einem 130.000 qm Grundstück. Unglaublich schön!
Preis auf Anfrage. Ref. DC 804



ESPORLAS

Sehr gepflegtes Landhaus im rustikalen Stil, gelegen in einer ganz ruhigen Lage. Mit 300 qm Wohnfläche und 7.000 qm Grundstück verfügt es über ein grosses Wohn- / Esszimmer mit Kamin, grosse Essküche, Wäscheraum, Hauptschlafzimmer mit Bad en suite, 2 Doppelschlafzimmer, 1 Badezimmer, Studio, viele Terrassen, Heizung, Klimaanlage warm/kalt, Garage, Keller mit 144 qm, schöne Poolanlage, usw. Einmalig.
Preis: € 1.100.000,- Ref. DC 830



SA CABANETA

Antikes Herrenhaus im Dorf, 450 qm, 2.150 qm Grundstück mit Traumblick, grosses Wohn- / Esszimmer mit Kamin, Küche, Keller, Garage, 5 Schlafzimmer, 3 Badezimmer, Terrasse, usw.
Preis € 1.250.000,- Ref. DC 922



STA. PONSÀ

Grosse Penthauswohnung mit 160 qm und Traummeerblick. Aufteilung: grosses Wohn- / Esszimmer mit kompletter Küche, WC, 2 Doppelschlafzimmer mit Bad und Terrasse en suite, 1 Einzelschlafzimmer mit Bad en suite, eine sehr grosse Terrasse, Doppelverglasung, Klima warm/kalt, usw.
Preis: € 350.000,- Ref. DA 698



CASA CATALÀ NOU

Luxus - Penthaus, Duplex, ca. 170 qm Wohnfläche, 30 qm Terrasse, 36 qm Garten, grosses Wohn- / Esszimmer mit Kamin, komplette Essküche, Wäscheraum, Abstellraum, grosse Terrassen, 3 Doppelschlafzimmer, 2 Badezimmer, Garage, Aufzug, Zentralheizung, Klimaanlage, Garten mit Pool, usw.
Preis: € 625.000,- Ref. DA 900

ENTSPANNEN AUF MALLORCA

„Nur ein entspannter Redakteur ist ein guter Redakteur“, befand eines Tages der Chefredakteur. Und so schickte er seine

Reporter los, für die Leser der Mallorca Zeitung die interessantesten Wellnessangebote der Insel zu erkunden. Im Selbsttest.

Yoga Flow: Die Power-Kur für Körper, Geist und Seele



Fitness-Yoga ist das perfekte Training von Ausdauer, Kraft, Geschmeidigkeit und Konzentration – ganz ohne Räucherstäbchen

Von **Andreas John**

Auf dem Weg zu meiner ersten Yoga-Klasse rechne ich mit dem Schlimmsten: mit einer Gruppe von „Om“-singenden Hippies, die im Lotussitz vor einem mit Räucherstäbchen verqualmten Mini-Altar hocken, auf dem ein langbärtiger Inder exotische Blüten zwischen den Fingerspitzen zerkrümelt. 20 Minuten später im Yoga-Zentrum „Yogayou“ in Palmas Calle Brondo stelle ich erleichtert fest: keine Hippies, kein Inder, kein „Om“. Stattdessen sieben aparte Frauen im trendy-sportlichen Outfit, eine sympathische, schwedische Lehrerin namens Sandra Donovan und ein großer, hübsch gestylter Übungsraum.

Und dann geht es auch schon los. Sandras Anweisungen auf Englisch kann ich anfangs nicht schnell genug folgen. Es geht irgendwie darum, die Sonne zu begrüßen. Und das in mehreren langsam und konzentriert durchgeführten Stretch- und Dehnübungen, die den ganzen Körper lockern sollen. Und während meine Mitschülerinnen elegant unter anderem den „downward facing dog“ oder die „cobra“ auf die Übungsmatte legen, komme ich beim Stellungsspiel mit Händen und Füßen immer mehr ins Schwitzen. Spätestens nach der 15-minütigen Aufwärmphase ist mir klar, dass ich so gelenkig bin wie ein Eisenrohr. Zum Aufgeben ist mir dennoch nicht zumute. Ganz im Gegenteil. Die beruhigenden Anweisungen von Sandra, die sanften, aber temporeichen Soul- und Chillout-Klänge im Hintergrund und die sich abwechselnd wiederholenden Arm-, Bein-, Bauch- und Atem-Übungen erzeugen bei mir mit der Zeit ein Gefühl der totalen Entspannung. Etwas neidisch blicke ich dennoch

immer wieder auf die beeindruckende Körperbeherrschung einiger Yoga-Schülerinnen, die neben mir unter anderem Freestyle-Kopfstand in den unglaublichsten Posen vollbringen. Ich dagegen bekomme kaum eine „Kerze“ hin. Nach über einer Stunde konzentriertem Körpertraining ist Kuscheln angesagt. In eine Wolle eingehüllt, strecke ich mich auf meiner Übungsmatte aus und lausche mit geschlossenen Augen den Klassik-Klängen aus Sandras Stereo-Anlage. Noch nie fühlte sich Relaxen so schön an.

Nach der Dusche fühle ich mich wie neugeboren. „Flow-Yoga mit Musik bietet die perfekte Mischung aus Fitness und Entspannung“, erklärt Kim Steeb, die zusammen mit ihrer Freundin, der Schauspielerin Ursula Karven seit vergangenem Jahr das Yoga-Zentrum Yogayou in Palmas Altstadt betreibt. Flow-Yoga? „Eine sehr fitness-betonte Art von Yoga, die einfach Lust macht, den Körper zu spüren, sich zu bewegen“, erklärt Steeb. Sie und Karven bieten eine Vielzahl moderner Formen des Yoga an. „Wir geben Kurse für alle Altersstufen, selbst für Babies“, sagt die Deutsche. Einsteiger und Anfänger kämen in den Klassen genauso auf ihre Kosten wie Fortgeschrittene oder Profis.

Das Training von Körper, Geist und Seele boomt wie nie zuvor. Allein in Deutschland üben sich schätzungsweise drei Millionen Menschen regelmäßig in „Kobra“, „Krähe“ & Co. Auch auf Mallorca wächst die Fangemeinde. Der Grund liegt auf der Hand, glaubt Steeb. „Yoga gibt dir einfach mehr als Ausdauersport, Fitness oder Gymnastik. Du lernst dich mit Yoga besser kennen, wirst ausgeglichener“, sagt sie, die sich drei- bis viermal pro Woche auf die Matte begibt. Und: „Beim Yoga gibt es stets etwas Neues zu entdecken. Man stößt zwar immer wieder bei einer Übung an seine Grenze, doch man lernt sie, zu überwinden. Das ist wohl auch das Faszinierende an Yoga.“

In den kommenden Monaten wollen Steeb und Karven auch Tages- oder Wochenend-Workshops anbieten. Dazu haben die beiden bereits Top-Trainer aus den USA angeheuert, die in ihrer Heimat zu Yoga-Koriphaen zählen. Und das so viel Professionalität keinesfalls teuer sein muss, zeigt ein Blick auf die Preise bei Yogayou. Eine Einzelstunde kostet 15 Euro. Die monatliche Flatrate 95 Euro.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.yogayou.com oder Tel. 696 - 43 69 23.

■ Macht auf der Übungsmatte stets eine Top-Figur: Yogayou-Geschäftsführerin Kim Steeb trainiert dreimal pro Woche. Angeboten werden in ihrem Zentrum Yoga-Klassen für alle Altersstufen und Schwierigkeitsgrade.

FOTO: NELE BENGENS