



# Yoga am Meer

Las Palmas de Gran Canaria

## E-Magazin

### Inhalt:

8 Meditationsübungen,  
die dich sofort entspannen

---

Die ultimative Packliste  
für deine Yogaferien

---

5 Orte in Gran Canaria,  
die du unbedingt gesehen  
haben musst



## 8 Meditationsübungen, die dich sofort entspannen

Meditation muss nicht mit einem großen Aufwand verbunden sein. Damit du eine Meditationsübung auch wirklich regelmäßig umsetzt, muss sie einfach, alltagstauglich und effektiv sein. Die folgenden Meditationsübungen kannst du zuhause, am Arbeitsplatz oder unterwegs machen. Sie ersetzen keine Meditation in deinem Yogastudio, aber ergänzen diese optimal. Probiere aus, welche dieser Meditationsübungen dir am meisten zusagen und baue diese in deinen Alltag ein. Du wirst sehen, bald schon wirst du dich entspannter fühlen. Und in Las Palmas kannst du dann deine Meditationssessions am schönsten Stadtstrand Europas Las Canteras gleich neben deinem Yogastudio oder am wilden Naturstrand El Confital genießen.

# Bewusste Atmung

Zumeist atmen wir unbewusst. Dass wir bei Stress schneller und flacher atmen, nehmen wir gar nicht wahr. Aber so verstärken wir das Stressgefühl. Das muss nicht sein. Richtiges Atmen ist bei allen Meditationsübungen wichtig. Konzentriere dich deshalb bewusst auf deine Atmung. Lege die Hände auf den Bauch und atme bewusst ein und aus, spüre die Luft über die Lunge und bis zum Bauch. Wenn dann die Luft in die Lungen fließt, erfüllt das deinen ganzen Körper mit Energie. Mach das 15- bis 20-mal. Atme Negatives und Belastendes aus. Danach fühlst du dich garantiert entspannter.

## 1. Die Gehmeditation



Die Gehmeditation ist ideal für Menschen, die viel sitzen. Geh in den Wald, an den See oder ans Meer und mache langsam und bewusst einen Spaziergang in der Natur. Achte auf deine Atmung. Atme langsam und hole tief ein und aus. nimm jeden Schritt bewusst wahr, spüre wie deine Füße den Boden berühren, spüre den Kontakt zur Erde. Denke an nichts anderes und lebe voll im Hier und Jetzt.

## Lass die wildgewordenen Affen vorbeiziehen

Ziel bei den Meditationen ist es völlig im Hier und Jetzt zu sein. An nichts zu denken wird dir, zumindest am Anfang, wahrscheinlich nicht gelingen. Gedanken sind wie wildgewordene Affen, die permanent um deine Aufmerksamkeit kämpfen. Aber wichtig ist, dass du dich nicht mehr mit den Gedanken identifizierst, dass du sie vorbeiziehen lässt. Du bist nicht deine Gedanken! Wenn dann die Gedanken während der Meditation immer mehr in den Hintergrund treten, wirst du eine tiefe Entspannung und Zufriedenheit spüren.

## 2. Die Körperwanderung



Bei dieser Meditationsübung liegst du oder sitzt du auf dem Boden, schließt die Augen und wanderst gedanklich durch deinen Körper. Starte bei deinem Kopf, dann über das Gesicht, die Schultern, den Bauch, den Rücken, die Beine bis zu den Füßen. Danach wanderst du gedanklich wieder zurück. Damit konzentrierst du dich voll und bewusst auf deinen Körper. Das wirkt dem Stress entgegen.

## 3. Die Fantasiereise



Fühlst du dich gerade gestresst und wärst am liebsten woanders. Dann mache eine gedankliche Fantasiereise. Schließe die Augen und denke dich an einen Ort an dem es dir sehr gut gefallen hat, an dem du dich wohlgeföhlt hast. So wirst du dich in stressigen Momenten auch die entspannenden Momente beim Yoga am Meer in deinen Alltag zurückholen. Wenn du dann an die Wellen und das Meeresrauschen im Hintergrund, an das Salz in der Luft, an den warmen Sand unter deinen Füßen zurückdenken wirst, werden die Alltagssorgen weit weg sein.

## 4. Die Ruhe-Meditation



Diese Meditation hat eine lange Tradition im Buddhismus. Such dir einen bequemen und ruhigen Ort, setz dich und schließe die Augen. Konzentriere dich voll auf deine Atmung. Wenn du alle Ablenkungen vermeidest und dich voll auf die Meditation konzentrierst, spürst du ein intensives Glücksgefühl. Probiere es aus.

## 5. Die Lichtkugel-Meditation



Die Lichtkugelmeditation spendet dir Energie und Wärme. Lieg auf den Boden und winkle die Beine so an, dass du mit den Fußsohlen die Erde berührst. Schließe nun die Augen und stell dir ein warmes und helles Licht vor, dass über deinem Körper hängt. Atme tief und spüre, wie sich das Licht in deinem ganzen Körper ausbreitet und ihn wärmt. Konzentriere dich auf deinen Bauchnabel. Hier bündelt sich das Licht. Nach kurzer Zeit wirst du eine tiefe innere Ausgeglichenheit in dir spüren.

## 6. Die Erdmeditation



Bei dieser Meditation reist du in Gedanken in die Natur. Setze dich entspannt hin, versuche an möglichst nichts zu denken und stelle dir vor, dass du von feuchter und angenehm duftender Erde umgeben bist. Atme tief ein und aus. Während du einatmest, stellst du dir vor die Erde in deinen Körper aufzunehmen. Du fühlst dich immer schwerer und schwerer. Mit der Ausatmung gibst du die Erde wieder frei. Danach fühlst du dich leicht, sorglos und entspannt.

## 7. Die Happy Food-Meditation



Diese Meditation ist zugegebenermaßen etwas außergewöhnlich. Sie macht aber klar, wie einfach Meditieren in Wirklichkeit ist. Es geht nicht darum stundenlang im Lotussitz auf dem Boden zu sitzen. Es geht darum, dass du dir den gegenwärtigen Augenblick, das Hier und Jetzt, bewusst machst und Achtsamkeit in deinen Alltag integrierst. Was wäre da besser geeignet

als Nahrungsmittel, die glücklich machen mit Meditation zu verbinden. Happy Food sind Nahrungsmittel, die dafür sorgen, dass dein Serotoninspiegel steigt. Das macht dich ausgeglichener und zufriedener. Klassiker sind Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil sowie heißer Kakao. Eine ideale Happy Food Zwischenmahlzeit ist die Banane. Dank dem Vitamin B6 und Magnesium lindert sie Stress und entspannt. Aber auch Mangos, Orangen, Granatäpfel, Blaubeeren und Erdbeeren sind, auch als Fruchtsaft oder Smoothie, Happy Food pur. Genauso wie Cashewkerne, Paranüsse und Datteln. Wichtig ist, dass du deine ganze Aufmerksamkeit auf das Essen lenkst. Beginne mit einer Erdbeere. Nimm sie in die Hand. Schau sie dir an, ihre Form, ihre Farbe, wie sie das Licht reflektiert. Halte die Erdbeere vor deine Nase. Iss sie danach bewusst ohne dich von anderen Gedanken ablenken zu lassen. Mache danach dasselbe mit den anderen Happy Food Lebensmitteln.

# 7. Die Meeresmeditation



Bei dieser Meditation machst du eine gedankliche Reise ans Meer. Lege dich auf den Rücken und schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Atme ruhig ein und aus. Versuche jetzt deinen ganzen Körper immer mehr zu entspannen. Beginne mit den Zehen, gehe danach weiter nach oben, atme tief in deinen Bauch, spanne diesen an und entspanne danach. Mache danach dasselbe mit deinen Armen und deinen Schultern. Stell dir jetzt einen schönen, langen und feinsandigen Strand vor. Vor dir siehst du das blaue Meer, du hörst die Wellen rauschen. In der Luft riechst du das Salz. Auf deiner Haut spürst du die warmen Sonnenstrahlen. Spaziere jetzt gedanklich dem Strand entlang. Spüre den warmen Sand unter deinen Füßen. Mit jedem Schritt fühlst du dich entspannter. Die Meeresmeditation kannst du noch intensiver genießen, indem du sie während eines Salzbades (sorgt für schöne Haut) bei Kerzenlicht und mit Meeresrauschen (YouTube) im Hintergrund machst. In diesem Fall solltest du aber nicht alleine sein, damit du geweckt wirst, wenn du in der Badewanne einschlafst.

## Dein Yogastudio direkt am Meer

Am schönsten ist es direkt am Meer zu meditieren und Yoga zu genießen. In deinem Yogastudio in Las Palmas de Gran Canaria wirst du deinen Alltag weit hinter dir lassen. Wir bieten dir jeden Tag (Montag bis Freitag) zwei unterschiedliche Yogasessions. Du bist hier jederzeit willkommen. Du kannst an jedem beliebigen Wochentag das ganze Jahr über mit deinen Yogaferien beginnen und so lange bleiben wie du möchtest. Hier ist es immer angenehm warm. Wir sind dort, wo die Kanaren authentisch sind, weit weg vom Massentourismus. In der lebendigen Kulturhauptstadt der Kanaren machst du Yoga zusammen mit Spaniern und Spanierinnen sowie Menschen aus aller Welt. Buche jetzt deine Yogaferien am Meer oder lass dich von uns beraten: 0041 78 406 36 36 [yoga-am-meer@outlook.com](mailto:yoga-am-meer@outlook.com)

# Die ultimative Packliste für deine Yogaferien

Wir vom Yoga-am-Meer-Team lieben es zu reisen und die Vielfalt unseres Lonely planets zu entdecken. Wäre doch langweilig immer nur zuhause Yoga zu machen. Damit du deinen Koffer oder dein Backpack für deine Yogareise nach Las Palmas schnell gepackt hast, haben wir für dich diese Packliste zusammengestellt. So vergisst du nichts, trägst aber auch keinen unnötigen Ballast mit dir herum. Travel light!

## Rollkoffer oder Backpack

### Kleiner Rucksack

- für das Handgepäck und auf Gran Canaria für deine Wanderungen und Ausflüge

### Kleider

7 T-Shirts und/oder Tops

2 Hosen und/oder Leggings

Shorts und/oder Röcke

1 bequeme Jacke

1 Hoodie oder Pullover

- bei Wind, in den Bergen oder in klimatisierten Räumen wichtig

1 Regenschutz / Regenjacke

- Es regnet selten und kurz hier, aber falls du mal bei einer Wanderung vom Regen überrascht wirst

3-4 Yogahosen

3-4 Yoga Tops

Ev. 1 Ausgehoutfit

1-2 Bikinis / Badehosen

1 Badetuch

Ev. 1 Sarong / Tuch

Ev. 1 Sarong / Tuch

1 Pyjama

7 Slips / Unterhosen

Ev. 2 Sport-BHs

Ev. 2 normale BHs

7 Paar Socken

1 Paar Sportschuhe

1 Paar Sandalen oder Flip Flops

1 Paar Wander- oder Trekkingschuhe

1 Sonnenmütze

### Dokumente und Karten

Pass und/oder Personalausweis, Passkopie

Portmonnaie

Bank / Postbankkarte

Kreditkarte

Bargeld in Euro (keine Scheine über 50€)

Adresse der Unterkunft

Adressetiketten für das Gepäck

Telefonnummer Yoga-am-Meer-Team

Elektronisches Flugticket

Ev. Führerschein

*The world is a book and those who do not travel, read only the first page*



7 T-Shirts und/oder Tops  
Europäische Kranken-  
versichertenkarte oder Karte  
der Schweizer Krankenkasse

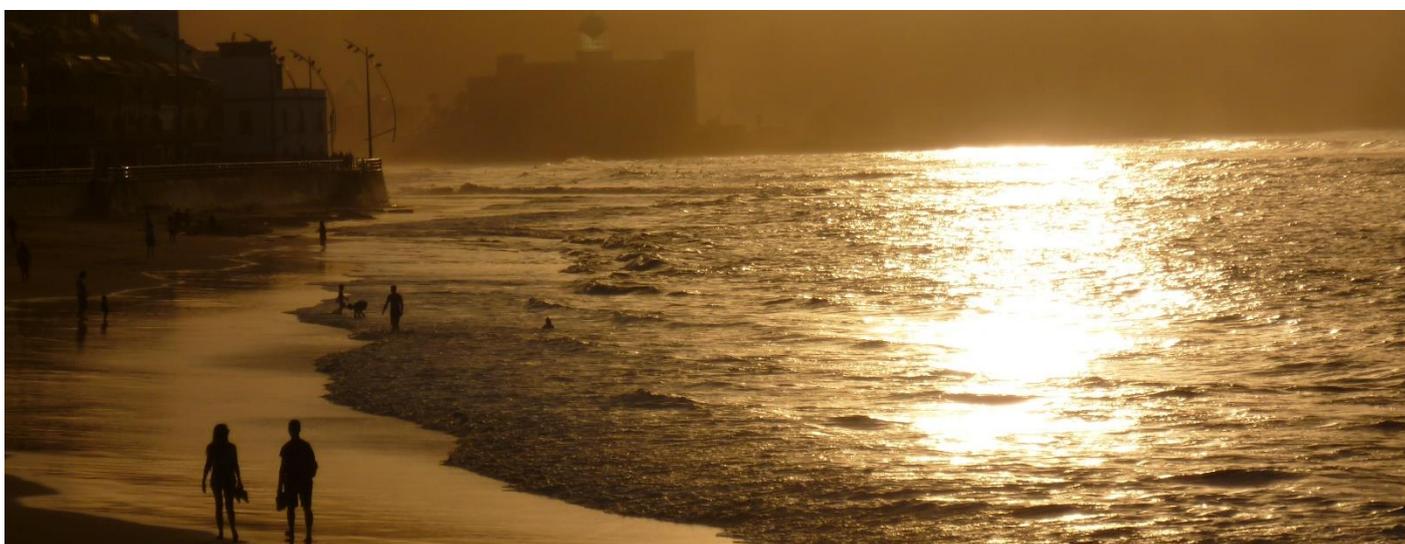
### **Divers, Accessoires**

Bücher, Zeitungen, Magazine  
Musik, Filme  
Ev. Reiseführer  
Ev. Wörterbuch (Buch / App)  
Notizbuch, Schreibzeug  
Smartphone, Aufladegerät,  
Kopfhörer  
Ev. Laptop oder Tablet  
Ev. Steckdosenadapter  
Ev. Digitalkamera, Akku/Stativ  
Reiseproviant, Obst  
Ev. Schlafmaske, Augenkissen  
Ev. Trinkflasche

Sonnenbrille mit UV-Schutz  
Ev. Sonnenschutz für die Lippen  
Ev. Apres-Sun-Lotion  
Ev. Reiseditationskissen  
Ev. Brille, Brillenetuis  
Ev. Kontaktlinsen, Zubehör  
Ev. Haargummi  
Sonnencreme  
Reisewecker  
Persönliche Yogamatte oder Reise-Yogamatte  
(freiwillig, im Yogastudio gibt es genügend Yogamatten)

### **Hygieneartikel**

Duschmittel  
Handtuch  
Shampoo, ev. Conditioner  
Zahnbüste, Zahnpasta, Zahnseide oder -sticks



Kamm und/oder Bürste

Reisewaschmittel

Ev. Kondome, Verhütungsmittel

Ev. Hauptpflegeartikel

Ev. Bodylotion

Ev. Schminkutensilien

Ev. Rasierer

Deodorant

Ev. Tampons

Ev. Nail Care Set

Ev. Pflaster

Ev. Mückenspray

- Auch wenn es hier im Vergleich zu feuchtheissen Orten wenig Mücken gibt

Ev. Erste Hilfe Set

Ev. Desinfektionsspray

Taschentücher

Persönliche Medikamente

Nahrungsergänzungsmittel

Ev. Magnesium

- hilft bei Muskelkater

## Tipp Online-Safe

Sichere deine wichtigen Daten (Passkopie, Flugtickets, Versicherungsdokumente, wichtige Telefonnummern, Sperrhotlines etc. online in Google Drive

---

## Handgepäck

➤ **Plastikbeutel mit Zip-Verschluss fürs Handgepäck.** Behälter mit Flüssigkeiten dürfen nicht mehr als 100 ml umfassen und müssen für den Sicherheitscheck im Plastikbeutel verstaut werden. Sonst werden sie vom Flughafenpersonal konfisziert. Behälter mit mehr als 100ml dürfen nicht im Handgepäck transportiert werden.

---

## Hasta pronto en Las Palmas

Mit dieser Liste ist dein Koffer oder dein Backpack schnell gepackt. Jetzt brauchst du nur noch deinen nächsten Yogurlaub in Las Palmas de Gran Canaria zu buchen.

- ✓ Dein Yogastudio ist direkt am Meer in der lebendigen Kulturhauptstadt der Kanaren
- ✓ Zwei abwechslungsreiche Yogasessions und Meditationen jeden Tag (Montag-Freitag)
- ✓ Du kannst das ganze Jahr über kommen. Bei uns machst du zusammen mit Spaniern und Spanierinnen sowie Menschen aus aller Welt Yoga.

Buche jetzt deine nächsten Yogaferien. Gerne beraten wir dich: 0041 78 406 36 36    [yoga-am-meer@outlook.com](mailto:yoga-am-meer@outlook.com)

# 5 Orte in Gran Canaria, die du unbedingt gesehen haben musst.

Gran Canaria ist die vielfältigste Insel der Kanaren. Hier gibt es nicht nur kilometerlange feinsandige Strände und ein lebendiges Kulturleben in Las Palmas. Vor den Toren der Stadt erwartet dich eines der schönsten Naturparadiese Europas. Etwa die Hälfte der Insel steht unter Naturschutz, Teile der Bergwelt des Inselinnern wurden 2005 sogar zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt. Viele Orte dieser traumhaft schönen Insel haben wir dir bereits auf unserer Website und in unserem Blog präsentiert. An dieser Stelle verraten wir dir einige der Lieblingslocations des Yoga-am-Meer-Teams. So schön die Sanddünen im Süden oder der Las Canteras Stadtstrand in Las Palmas auch sind. Es gibt auf Gran Canaria noch mehr zu entdecken:

## 1. Tejeda, das schönste Bergdorf



Mit seinen weissen Häusern, Mandel- und Obstbäumen sowie der spektakulären Aussicht auf die Bergwelt Gran Canarias gilt Tejeda als eines der schönsten Dörfer Spaniens. Hier befindet sich auch das Zentrum für Naturmedizin. Du lernst in diesem unkonventionellen Museum verschiedene Heilpflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen. Noch heute setzen die Naturheiler und -heilerinnen der Insel Pflanzen und Kräuter erfolgreich ein. Im Café kannst du einen Kräutertee geniessen. Tejeda ist ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen. Diese kannst du mit unseren Wanderführern in der Gruppe oder auch individuell machen. Ganz in der Nähe ist der Roque Nublo, ein grosser Basaltfels in Form eines Monolithen der infolge vulkanischer Aktivität entstand. Dieser «Wolkenfels» war den geheimnisumwitterten kanarischen Ureinwohnern und-einwohnerinnen heilig. Auch die Kieferwälder von Inagua und Ojeda kannst du von Tejeda aus sehr gut erreichen.

## 2. Gui-Gui, der Strand für Abenteurer



Dieser Naturstrand ist derart abgeschieden, dass du ihn nur nach einer anstrengenden Wanderung erreichst. Playa Gui Gui gehört zum Naturschutzgebiet Reserva Natural Especial de Gui Gui. Nur wenige, vor allem Einheimische, kennen diesen Geheimtipp und haben den Mut sich auf den Weg zu diesem Traumstrand zu machen. Deshalb ist dort manchmal tagelang kein Mensch. Wenn du aber den teilweise schwierigen Abstieg schaffst, wirst du mit Natur pur und einer spektakulären Aussicht bis zur Nachbarinsel Teneriffa belohnt. Ganz romantische Traveller übernachten sogar an diesem einsamen Strand unter dem Sternenhimmel und genießen vorher einen der schönsten Sonnenuntergänge der Insel. Übrigens ein idealer Ort zum Meditieren oder für eine Yogasession. Wie kommst du zum Gui Gui Strand? Ab Tasartico im wilden Westen der Insel gibt es einen Wanderweg über einen Pass und steil hinunter zur Bucht des Gui Gui. Circa zwei Stunden pro Weg dauert die Wanderung. Absolut unabdingbar sind gute Wanderschuhe, viel Wasser und einen guten Sonnenschutz. Du musst wandererfahren sein und du solltest den Weg in die kanarische Wildnis nicht alleine gehen. Es ist sinnvoll, dich vorher über die Gezeiten zu informieren. Bei Ebbe ist der feine Strand mehrere Meter breit, bei Flut verschwindet der Sandstrand. Ein zweiter Naturstrand nebenan ist nur bei Ebbe zu erreichen. Da außer einem Einsiedler und dessen Esel niemand in der Gegend lebt, ist es sinnvoll neben dem obligaten Wasservorrat auch Proviant mitzunehmen. In diesem Naturparadies, das du nur zu Fuß erreichen kannst, wirst du keine Läden oder Restaurants finden. Früher war dieser Strand bei Hippies sehr beliebt und natürlich kannst du hier auch nackt schwimmen.

### 3. Artenara, das höchstgelegene Höhlendorf



In Artenara fühlst du dich in eine andere Zeit versetzt. Wie vor Generationen pflanzen die Dorfbewohner und -bewohnerinnen hier Kartoffeln und Mais an und sind als Hirten mit ihren Ziegen- und Schafsherden unterwegs. Einige leben in Felshöhlen. Diese sind mit schönen weissen Steinwänden nach aussen abgeschlossen. In Artenara (1270 m.ü.M.) wirst du von der Aussicht begeistert sein. Das Dorf ist von Schluchten, Felsformationen und Vulkankratern umgeben. Vom Mirador La Esquina aus siehst du den Roque Nublo. Auf der Naturterrasse des Höhlenrestaurants La Silla kannst du dich mit Blick auf die Bergwelt entspannen oder für eine Wanderung stärken. Es gibt Wanderwege nach Cruz de Tejeda, ins Tal von Agaete oder zum Kiefernwald des Tamadaba. Vorher solltest du aber noch das Höhlenmuseum besuchen. In den Wohnhöhlen siehst du, wie die Leute früher hier gelebt haben.



## 4. La Fabrica, Konzertlokal und mehr



Dieses Konzertlokal ist einer der inspirierendsten Treffpunkte der Musik- und Künstlerszene von Las Palmas. **La Fabrica** organisiert immer wieder Konzerte direkt am Meer im Herzen des authentischen Fischerviertels Las Isleta, welches eine lange fortschrittliche Tradition hat. Die Bewohner und Bewohnerinnen haben sich während der Franco-Diktatur stark im antifaschistischen Widerstand engagiert und sich immer wieder solidarisch für eine gerechtere Gesellschaft eingesetzt. Heute leben in der Isleta auch viele Künstler und Künstlerinnen und andere Kreative.

Wenn du mehr auf Salsa, Merengue und andere lateinamerikanische Rhythmen stehst, bist du in Las Palmas ebenfalls am richtigen Ort. In den Musiklokalen **El Malecon de La Habana** oder **Pequeña Habana** kannst du bis in die frühen Morgenstunden tanzen.

Das Yoga-am-Meer-Team wird dich nach deiner Ankunft über die aktuellen Konzerte und Kulturevents informieren. Und in der Nähe des Stadtstrandes Las Canteras und an der Plaza de la Musica findest du weitere gute Musiklocations, das Auditorium und oft Freiluftkonzerte.

## 5.El Confital, der wilde Naturstrand



Wenn du von deinem Yogastudio im Herzen von Las Palmas stadtauswärts gehst, kommst du in wenigen Minuten zu einem Klippenweg. Dieser bringt dich zum wilden Naturstrand El Confital. Hier kannst du lange Spaziergänge in der Natur genießen oder am meistens ziemlich einsamen Strand ein gutes Buch lesen. Das Meeresrauschen, die Wellen, das Salz in der Luft, der feine Sand. El Confital ist die ideale Location zum Meditieren oder für eine Yogasession unter dem Sternenhimmel. Zum Schwimmen ist der ruhigere Stadtstrand Las Canteras gleich neben deinem Yogastudio besser geeignet. El Confital ist zwar ebenfalls sehr sauber, aber aufgrund der Wellen und Strömungen kann man hier nicht ins Meer hinausschwimmen. Dafür ist El Confital bei Surfern sehr beliebt. Besonders schön sind hier die Sonnenuntergänge.

### Dein Yogastudio direkt am Meer

Am schönsten ist es direkt am Meer Yoga zu genießen. In unserem Yogastudio in Las Palmas de Gran Canaria wirst du deinen Alltag weit hinter dir lassen. Wir bieten dir jeden Tag (Montag bis Freitag) zwei abwechslungsreiche Yogasessions an. Du bist hier jederzeit willkommen. Du kannst an jedem beliebigen Wochentag das ganze Jahr über mit deinen Yogaferien beginnen und so lange bleiben wie du möchtest. Hier ist es immer angenehm warm. Wir sind dort, wo die Kanaren authentisch sind, weit weg vom Massentourismus. In der lebendigen Kulturhauptstadt der Kanaren machst du Yoga zusammen mit Spaniern und Spanierinnen sowie Menschen aus aller Welt. Buche jetzt deine Yogaferien am Meer.

Gerne beraten wir dich per Mail oder Telefon

Wir vom Yoga-am-Meer-Team sind jederzeit für dich da.



Claudia Schnyder



Philipp Metzger

Kontaktiere uns jetzt

per E-Mail

[yoga-am-meer@outlook.com](mailto:yoga-am-meer@outlook.com)

oder per Telefon

0041 78 406 36 36

(da wir oft für unsere Gäste unterwegs sind, können wir deinen Anruf nicht immer entgegennehmen. Wir rufen aber gerne zurück)