

Auszug aus dem Nordtourwohlfühlbuch

das Buch zur Sendereihe des NDR (im Handel erhältlich, Juli 2005):

Yoga am Meer: Balsam für die Nerven! (...) Wenn Sie sich dem Leuchtturm nähern und etwas Glück haben, können Sie in den Dünen außergewöhnlich ausgeglichene Frauen und Männer beobachten. In bunter, lockerer Sportkleidung bewegen sie sich und hören dabei auf die sanfte, aber doch energische Stimme von Katja Thomsen. Die Yogalehrerin bietet hier etwas ganz besonderes an: „Yoga am Meer“.

Die kleine Gruppe um Katja Thomsen genießt den Aufenthalt in der freien Natur und die frische Seeluft, die vom nahen Meer herüber weht. (...)

Wer gern einmal ein neues Lebensgefühl im Urlaub entdeckt, ist in Katja Thomsens Yogagruppe gut aufgehoben. Das Essen ist ausschließlich vegetarisch, gut und lecker. Alkohol und Kaffee wird es in diesem Urlaub nicht geben, aber der Verzicht fällt sicher leicht, denn als Lohn werden ein paar Pfunde auf der Strecke bleiben! Am Abend trifft sich die Gruppe zu gemeinsamer Meditationen oder einem interessanten Vortrag.

(...) Als ich zum ersten Mal auf Katja Thomsen traf, beobachtete ich sie mit ihrer Gruppe fast eine Stunde lang. (...) Harmonisch fügten sich die Kursteilnehmer in ihre Umgebung ein. Die Ruhe, die über den sich sanft wiegenden Körpern lag, übertrug sich auf mich. (...) Nun, auf dem Heimweg, bewegte ich mich bewusster, atmete tiefer und setzte die Füße sehr ordentlich in den nassen Sandboden. Die Yogagruppe hatte mich animiert. Und ich beschloss: Im nächsten Jahr will ich auch dabei sein!