

PRESSE-INFO

8. Februar 2022

Neun Yoga-Erlebnisse von Süddeutschland bis Sri Lanka

Einmal Om die Welt

Yoga ist mehr als ein etablierter Trend - es ist eine Weltbewegung. Ob allein oder in der Gruppe, im Studio des Vertrauens oder in den eigenen vier Wänden, digital oder auf Reisen: Für viele sind regelmäßige Sessions im Alltag zum selbstverständlichen Baustein der eigenen Gesundheit geworden. Dabei reicht die Auswahl von kleinen Einsteigerkursen bis hin zu großen Festivals mit Koryphäen der Szene. An welchen inspirierenden Orten sich Körper, Geist und Seele besonders gut in Einklang bringen lassen und wie damit sogar Schreibblockaden gelöst werden können, zeigen unsere Yoga-Tipps vom europäischen Festland über Formentera bis nach Sri Lanka und Thailand. www.hermann-meier.de



Tessin, Schweiz

Sentiero dello Yoga

Kraftplätze umgibt eine spezielle Energie - die optimale Umgebung, um sich der eigenen Gesundheit zu widmen. Im Schweizer Kanton Tessin finden sich mehrere dieser Orte, etwa in Sass da Grüm oberhalb des Lago Maggiore. Der drei Kilometer lange „Sentiero dello Yoga“ soll Mensch und Natur einander näherbringen. Wie ein Sportparcours ist der Yoga-Weg als Vinyasa aufgebaut.

Nach dem altindischen Sanskrit bedeutet das, etwas auf eine bestimmte Art zu platzieren. Wandernde absolvieren den Waldpfad also auf eine ganz spezielle Weise und positionieren sich dabei an neun eigens für die Übungen vorgesehenen Vitalplätzen. Wer den Kraftort im Frühjahr besucht, erlebt rund um den See zudem die Tessiner Kamelienblüte. Beim Spaziergang entlang des Ufers bewundern Besucher zahlreiche Kamelien und Magnolien neben weiteren tropischen Pflanzen sowie kunstvoll angelegten Gärten. Impressionen vom Yoga-Weg im Video, Kraft tanken unter www.ticino.ch

Foto (download): Sich Gutes tun bei bester Aussicht - der „Sentiero dello Yoga“ oberhalb vom Lago Maggiore im mediterranen Tessin/Schweiz umfasst neun Themen-Stationen. Bildnachweis: Schweiz Tourismus/Daniel Loosli

Füssen, Allgäu

Sonnengruß mit Schlossblick



Die Rohrkopfhütte auf 1.361 Metern am Tegelberg unweit des Kneippkurorts Füssen bietet gleich mehrere, kostenlos nutzbare Yoga-Plattformen mit freiem Blick auf die umliegenden Allgäuer Alpen und das Märchenschloss Neuschwanstein. Der Aufstieg dauert etwa 45 Minuten – so lässt sich die aussichtsreiche Session mit einer entspannten Wanderung kombinieren. Wer dazu professionell angeleitet werden und ein gesundes Almfrühstück genießen will, unternimmt den ersten Sonnengruß des Tages mit Franziska Thurm von Yoga-Glück Füssen. Guten Morgen Yoga-Glück auf der Rohrkopfhütte startet im Sommer bei guter Witterung mehrmals pro Woche um 7.15 Uhr an der Tegelberg-Talstation. Im Preis von 44 Euro enthalten sind eine Yoga-Einheit sowie das Frühstück. Alternativ veranstaltet Franzi am 22./23. Juli 2022 eine

kleine Yoga-Auszeit auf der Füssener Hütte (96 Euro inkl. Übernachtung, Verpflegung und Yoga). Darüber hinaus begrüßt das Festspielhaus Neuschwanstein beim Yoga & Musik Festival Om am See (1. bis 3. Juli, ab 149 Euro/3 Tage) ein hochkarätiges Line-up von Yoga-Guru Patrick Broome bis hin zu den bayerischen Alpenjazzern LaBrassBanda, deren letztes Album übrigens „Yoga Symphony No. 1“ hieß. **www.fuessen.de**

Foto (download): Franziska Thurm von Yoga-Glück Füssen unternimmt ihre Sessions an der Rohrkopfhütte ausschließlich mit kleinen Gruppen. Aufgrund der großen Nachfrage veröffentlicht sie aktuelle Termine nur auf ihren Social-Media-Kanälen. Bildnachweis: carolamichaelafotografie.com



Kamalaya Koh Samui, Thailand

Persönliche Yoga-Synergie

Umgeben von tropischen Pflanzen und der Spiritualität im thailändischen Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa lässt sich das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wohl kaum irgendwo besser finden als an diesem Kraftort. Das Programm Persönliche Yoga-Synergie im ganzheitlichen Healing-Resort auf Koh Samui eignet sich sowohl für Einsteiger als auch Erfahrene. Mithilfe eines

persönlichen Yoga-Coaches praktizieren Teilnehmer genau auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Asanas sowie verschiedene Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken. Dieses intensive Eins-zu-eins-Retreat bringt nicht nur eine erhebliche Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie der inneren und äußeren Ruhe und Kraft. Es lässt auch die persönlichen Asana-Abfolgen so in Fleisch und Blut übergehen, dass sie zu Hause leicht weitergeführt werden können. **www.kamalaya.com**

Foto (download): Im Yoga-Pavillon des Kamalaya Wellness & Sanctuary Holistic Spa auf Koh Samui/Thailand vertiefen Gäste wahlweise an drei, fünf oder sieben Tagen ihre Asanas mithilfe eines privaten Lehrers. Bildnachweis: Kamalaya/Ralf Tooten

St. Anton am Arlberg, Österreich

Namaste zum Spätsommer-Highlight



Matte ausrollen, durchatmen und Energie aufsaugen: Zum sechsten Mal kommt von 1. bis 4. September 2022 die internationale Yoga-Szene beim Mountain Yoga Festival St. Anton zusammen. Wenn Koryphäen wie Sandra Wijkman Donovan, Alexandra Sagorz-Zimmerl oder Manel Rodrigues Fachwissen über Kranich, Krieger und Co. vermitteln, wird das Tiroler Bergdorf am Arlberg zum überdimensionalen Open-Air-Studio. Auf dem

viertägigen Programm – dieses Jahr unter dem Motto „Diversity“ – stehen Sessions unterschiedlicher Stilrichtungen für jedes Level. Dabei entscheiden die Teilnehmer selbst, wie intensiv oder entspannt sie ihren Aufenthalt gestalten. Jenseits der Matte zählen geführte Wanderungen, Workshops, Vorträge, sanfte Klänge und gesunde Küche mit regionalen Zutaten zum Angebot. Ganz im Zeichen des Mountain Yoga Festival stehen auch in allen teilnehmenden Hotels Tagesrhythmus, Ernährung und Bedürfnisse der Yogis im Fokus. Der 4-Tages-Festival-Pass inklusive aller Programmpunkte kostet 295 €/Pers. und kann nur in Verbindung mit einem der Partnerbetriebe gebucht werden.

www.stantonamarlberg.com

Foto (download): Die Kraft der Tiroler Berge spüren – beim Mountain Yoga Festival St. Anton am Arlberg von 1. bis 4. September 2022 sind Einsteiger ebenso willkommen wie erfahrene Yogis. Bildnachweis: TVB St. Anton am Arlberg/FotografIn Teresa Arias

Schenna, Südtirol

Vertical Energy



Für neue und alteingesessene Yogis hält die Südtiroler Gemeinde Schenna gleich mehrere Optionen bereit: Naturliebhaber zieht es in den Wald, wo Hotelchefin und Vinyasa-Expertin Heidi Gamper von der Taseralm am Schennaberg regelmäßig entspannende Yoga-Sessions für ihre Gäste veranstaltet. Ebenso aussichtsreich sind die Open Levels auf der Dachterrasse des Schwimmbads

Lido Schenna unweit des Dorfzentrums. Dort können sich Interessierte von Lehrerin Marion Inderst immer mittwochs ebenso im Vinyasa-Yoga unterweisen lassen – mit Panoramablick auf Meran und den umliegenden Talkessel. Für Besitzer der Vorteilskarte „Schenna blüht auf“ ist der Kurs bis Ende Mai 2022 sogar kostenlos. „Yoga am Berg“ bietet das Hohenwart im Rahmen seiner Retreats mit Heike Schillinger, seit über 20 Jahren Yoga-Spezialistin. Auf dem hoteleigenen Gasthof Gsteier im Wandergebiet Schennaberg sind Yogis in 1.400 Metern weit weg vom Alltag und können sich ganz auf die meditativen Vinyasa-Übungen einlassen. **www.schenna.com**

Foto (download): Hoch oben am Schennaberg bietet die ausgebildete Vinyasa-Expertin und Taseralm-Hotelchefin Heidi Gamper Yoga-Stunden mitten in der Südtiroler Natur. Bildnachweis: Tourismusverein Schenna/Klaus Peterlin



Barberyn Ayurveda Resorts, Sri Lanka

Dreamteam Asanas und Ayurveda

Yoga und Ayurveda passen nicht nur zusammen, genau genommen bilden sie eine Einheit. Entsprechend bestimmen Asanas und Atemübungen den Tagesablauf in den Barberyn Ayurveda Resorts auf Sri Lanka genauso wie Akupunktur, Ölmassagen oder Kräuterbäder. Yoga-Übungen gelten seit Jahrtausenden als wirksame Ergänzung zur ayurvedischen Lehre. Beides hat seinen Ursprung in den Veden, Indiens bedeutendste religiöse

Schriften. Die ayurvedischen Behandlungen haben das Ziel, den Körper zu entgiften, die Arbeit der inneren Organe zu stimulieren, das Hormonsystem in Balance zu bringen sowie Blockaden und Verspannungen zu lösen. Yoga unterstützt und fördert diesen Entgiftungs- und Heilungsprozess des Körpers. Nicht zuletzt kommt man dabei ordentlich ins Schwitzen – das einfachste zusätzliche Detox-Verfahren der Welt. Eine zweiwöchige Kur mit zwei täglichen Yoga-Einheiten in einem der Barberyn Resorts kostet ab 2.380 €/Pers. **www.barberynresorts.com**

Foto (download): In den Barberyn Ayurveda Resorts auf Sri Lanka steht zweimal täglich Yoga auf dem Programm. Bildnachweis: Barberyn Resorts/Alejandro de Carlos



Hotel Jungbrunn, Tirol

Gesundes Verbiegen im Tannheimer Tal

Sportaffine Urlauber schätzen das Hotel Jungbrunn nicht nur dank seiner bergnahen Lage im Tannheimer Tal, das als eines der schönsten Hochtäler Europas gilt. Auch im selbst ernannten Tiroler Gutzeitort dreht sich alles um eine harmonische Verbindung von Gesundheit und Bewegung. Yoga-Begeisterte können zum Beispiel das passende Personal Training mit den Jungbrunn-

Therapeuten auf festem Boden oder, speziell Beckenboden sowie Tiefenmuskulatur stärkend, als „Trockenübung“ auf einem Board buchen. Mehrmals im Jahr finden zudem Retreats unter dem Motto „Yoga & Meditation im Rhythmus der Jahreszeiten“ im Tiroler Gutzeitort statt. Auch zu den rund 40 kostenlosen Fitness- und Entspannungseinheiten laut Wochenprogramm zählen Yoga-Sessions. Gäste können zudem auf geführte „Wanderungen der Stille“ ins Naturschutzgebiet Vilsalpsee aufbrechen und erleben den Höhepunkt beim Outdoor-Yoga direkt am Steg des kraftspendenden Berggewässers.

www.jungbrunn.at

Foto (download): Bewegung mit Blick – als Top-Adresse für Sport- und Gesundheitsbegeisterte stehen im österreichischen Hotel Jungbrunn wöchentlich kostenlose Yoga-Sessions auf dem Programm. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn – der Gutzeitort, Tannheim/Tirol



Oberpiskoihof, „Roter Hahn“, Südtirol

Yoga und fasten mit der Bäuerin

Idyllisch zwischen einem Wäldchen und dem St.-Jakob-Kirchlein eingebettet liegt der Oberpiskoihof in Villnöss/Eisacktal, Mitglied der Qualitätsmarke „Roter Hahn“. Das ruhige Fleckchen Südtiroler Erde eignet sich ausgezeichnet, um das eigene Immunsystem zu regenerieren. Damit dies gelingt, bietet die Bauersfamilie eine besonders wirksame Kombination an: Fasten und Yoga. Die ruhigen, kontrollierten Bewegungen sollen

dabei den Körper entspannen und so die Entgiftung beschleunigen. Federführend ist Gastgeberin Anna, die nicht nur Bäuerin und gelernte Fastenleiterin ist, sondern in ihrer eigenen Praxis am Hof auch als Hebamme und Krankenpflegerin arbeitet. Das Kombiprogramm bietet sie viermal im Jahr über Silvester, zu Ostern, im Herbst und Advent an. Sieben Tage inkl. Fastenverpflegung kostet 799 €/Pers. im DZ. Auch Gäste, die nicht am Programm teilnehmen, können mehrmals pro Woche Gratis-Trainingseinheiten wie Vini- oder Hormon-Yoga ausprobieren. **www.roterhahn.it**

Foto (download): Bäuerin Anna bietet für Gäste des „Roter Hahn“-Hofs Oberpiskoi in Villnöss/Südtirol regelmäßige Yoga-Stunden im Fitnessraum an. Bildnachweis: Oberpiskoihof



Formentera, Spanien

Im Flow mit Bestseller-Autoren

Während eines Schreib-Workshops kann der Kopf ganz schön rauchen. Yoga bietet in solchen Tagen einen perfekten Ausgleich, der das Hirn freibläst und den Körper locker macht. Jeweils in den frühen Morgenstunden im Oktober 2022 richtet sich auf der spanischen Insel Formentera eine erfahrene Yoga-Lehrerin ganz nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer. Schließlich haben diese den restlichen Tag über ein anderes Ziel: Sie planen beispielsweise einen Roman oder die eigene Familiengeschichte zu verfassen. Das passende Handwerkszeug erhalten sie von Bestseller-Autorin Amelie Fried und ihrem Mann, dem erfolgreichen Buch- und Drehbuchautor Peter Probst. Die Kombination aus Yoga und Schreibmodulen hat sich bewährt: Sie hält Körper und

Geist gleichermaßen fit. Wenn dann noch die Umgebung stimmt, kommen Schwung, Inspiration sowie innere Balance wie von selbst. Die Workshop-Woche veranstaltet Yoga-Lehrerin Inge Schöps (www.yoga-on.com) mit den Autoren Amelie Fried (www.amelifried.de) und Peter Probst (www.peter-probst.de) von 2. bis 8. Oktober 2022 auf der Baleareninsel Formentera. Infos und Anmeldung unter **info@yoga-on.com**

Foto (download): Amelie Fried und Peter Probst sind nicht nur gefragte Autoren, sondern begeistern seit Jahren bei ihren Schreib-Workshops. Bildnachweis: Stephan Rumpf

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Tom Carlos Kupfer

+49 8807 21490-14

tc.kupfer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de