

EXPERTEN-INTERVIEW mit Sonja Miko, Geschäftsführerin von Indigourlaub

„Bei uns findet jeder den passenden Yogastil“



Jivamukti, Kundalini oder doch lieber Vinyasa? Yogareisen boomen. Aber worauf die einen schwören, muss den Geschmack der anderen noch lange nicht treffen: Neben einem möglichst differenzierten, vielseitigen Angebot ist vor allem eine professionelle Beratung das A und O für eine gelungene Reise. Über beide Expertisen verfügt der österreichische Reiseveranstalter Indigourlaub seit vielen Jahren. Geschäftsführerin Sonja Miko erklärt, wie man die Yogareise findet, die zum eigenen Typ und zur jeweiligen Lebenslage passt. Und warum auch bei Yoga-Retreats weniger manchmal mehr ist. www.indigourlaub.com

Foto (download): Sonja Miko von Indigourlaub setzt bei ihren Reisen auf besondere Kraftplätze in der Natur für eine Auszeit vom Alltag.

Bildnachweis: Indigourlaub

Was sind die Besonderheiten Ihrer Yogareisen?

Miko: Bei unseren Yogareise-Paketen achten wir besonders auf die Auswahl von hoch qualifizierten Yogalehrern und authentischen Urlaubsorten. Kleine, spezielle Unterkünfte in der Natur mit eigenem Yogaraum und Yoga-Equipment gehören bei uns zum Standard. Eine weitere Säule ist gesundes Essen. Ein Großteil unserer Kunden legt Wert auf vegetarische oder vegane Ernährung.

Viele Menschen praktizieren schon seit Jahren Yoga. Wie finden sie die passende Yogareise?

Miko: Yoga-Erfahrene tun sich mit der Auswahl meist leichter, denn sie wissen schon, welchen Yogastil sie bevorzugen und wieviel sie üben möchten. Unsere Retreats beinhalten jeweils zwei Einheiten (90 bis 120 Minuten) am Tag. Bei den Yoga Intense Retreats für Fortgeschrittene geht es noch dynamischer zu. Viele nutzen den Yogaurlaub aber auch, um einen neuen Stil oder Lehrer kennenzulernen. Im telefonischen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam heraus, welche Reise am besten passt.

Andererseits gibt es Anfänger, die noch nie Yoga gemacht haben. Sie möchten vielleicht verschiedene Stile ausprobieren. Was raten Sie ihnen?

Miko: Einsteigern legen wir unsere „offenen Programme“ ans Herz, sie sind zum Kennenlernen ideal. Dabei hat man bis zu zwei Mal am Tag Gelegenheit, an einer Yogaeinheit teilzunehmen, muss aber auch nicht. Das bietet einen schönen Wechsel aus Aktivität und Entspannung, Freiraum ohne „Termindruck“. Viele Urlaubsgäste haben so ihre Liebe zum Yoga entdeckt. Einen Mix aus unterschiedlichen Yogastilen empfehlen wir zum Einstieg nicht. Es ist besser, sich ein paar Tage mit einem Stil auseinanderzusetzen – um herauszufinden, ob er einem gut tut oder nicht.

Wie bekommt man einen Überblick über die verschiedenen Yogastile?

Miko: Am besten im persönlichen Gespräch. Es gibt klassische Stile, aus denen sich in den letzten Jahren viele Trends entwickelt haben. Wir erklären die Unterschiede und auch den Fokus der einzelnen Yogalehrer, die wir alle persönlich kennen. Vorab sollte nur klar sein, ob man es lieber dynamischer oder ruhiger, statischer möchte – je nach Typ und Lebenslage. Manche sehnen sich nach Bewegung und möchten schwitzen, andere wollen lieber ausruhen.

Spaß am Üben hängt oft davon ab, wer unterrichtet. Gibt es Möglichkeiten, sich im Vorfeld der Reisen über die Dozenten zu informieren?

Miko: Wir geben gern Informationen über die Yogalehrer, stellen aber auf Wunsch auch den direkten Kontakt her, sodass man herausfinden kann, ob die „Chemie“ stimmt.

Mal angenommen, Sie buchen selbst eine Yogareise - worauf würden Sie Wert legen?

Miko: Für mich sind die Ausbildung des Lehrers und Auswahl des Urlaubsorts entscheidend. Wenn das nicht klar aus einem Angebot hervorgeht, würde ich eher die Finger davon lassen oder zumindest konkret nachfragen. Ebenso wichtig ist für mich die Erfahrung – sowohl seitens des Yogalehrers als auch des Reise-Anbieters.

Klassische Frage: Hilft Yoga bei Rückenschmerzen?

Miko: Grundsätzlich sollten alle Arten von Beschwerden vorab medizinisch abgeklärt werden. Yoga kann helfen, Rückenschmerzen zu lindern – ist aber kein Garant. Daher unbedingt den Yogalehrer vor Unterrichtsbeginn informieren, denn eventuell muss er die Übungen entsprechend individuell modifizieren oder empfiehlt besonders förderliche Bewegungsabläufe.

Bieten Sie spezielle Reisen für „Frauengesundheit“ an?

Miko: Die positiven Effekte von Yoga auf Muskeln, Sehnen und Bänder sind allgemein bekannt, aber Yoga wirkt auch darüber hinaus. Es gibt zwei Yogastile, die den Fokus auf natürliche Zyklen im Körper legen: Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues und Luna Yoga® von Adelheid Ohlig. Beide bemerkenswerte Frauen, die schon vielen mit ihren Yogaübungsreihen geholfen haben.

Sind Yogareisen auch etwas für Männer?

Miko: Mittlerweile ist Yoga auch in der westlichen Männerwelt angekommen. Viele Spitzensportler sehen es ganz selbstverständlich als Teil ihres Trainings. In Indien wird es meist von männlichen Meistern unterrichtet. Übrigens staunen Männer beim ersten Mal oft, wie sehr sie bei so mancher Yogaeinheit ins Schwitzen kommen.

Wie kamen Sie dazu, Spezialveranstalter für Yogareisen zu werden?

Miko: Im Anschluss an meine Touristik-Ausbildung arbeitete ich zunächst bei großen Reiseveranstaltern. Nach einem Wochenend-Qigong-Seminar, das ich großartig, aber inhaltlich viel zu komprimiert fand, kam mir die Idee für ganzheitliche Reisen in einem anderen Setting: unberührte Natur weit weg vom Alltag und genug Zeit, sodass Körper und Geist Gelerntes in Ruhe verarbeiten können. Bei einem Großveranstalter ließ sich diese Vision nicht umsetzen. Also machte ich mich mit Indigourlaub selbstständig.

Interview: Vera v. Wolffersdorff, Angelika Hermann-Meier PR

Einige Yogareisen von Indigourlaub

Yoga Intense. Eine Reise zu sich selbst

Südtürkei, Lykische Küste

22. - 29. Juli 2018, ab 940€/Pers. im DZ mit VP

Italien, Sizilien

01. - 08. September 2018, ab 1.190€/Pers. im DZ mit HP

Österreich, Nationalpark Kalkalpen

25. - 29. Oktober 2018, ab 590€/Pers. im DZ mit VP

Yogurlaub für die Frau. Kraftquelle und Genuss der eigenen Weiblichkeit

Spanien, Mallorca

05. - 12. Mai 2018, ab 1.090€/Pers. im DZ mit VP

Österreich, Nationalpark Kalkalpen

03. - 06. August 2018, ab 395€/Pers. bzw.

06. - 10. August 2018, ab 495€/Pers. im DZ mit HP

Portugal, Madeira

17. - 24. November 2018, ab 950€/Pers. im DZ mit HP

Finca-Urlaub mit Yoga auf Mallorca - offenes Programm

Spanien, Mallorca

24. Februar - 22. Dezember 2018, jeweils samstags

7 Nächte ab 890€/Pers. im DZ mit VP

Weitere Auskünfte, Katalogbestellung und Buchung

Indigourlaub GmbH Ecklweg 4 A-4040 Linz/Österreich

Fon +43 732 272810 office@indigourlaub.com www.indigourlaub.com

Besondere Reisen für besondere Menschen. Der Linzer Veranstalter Indigourlaub ist spezialisiert auf Urlaube mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation, Fasten und Ayurvedakuren weltweit. Renommierete Trainer sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten eindrucksvoller Naturlandschaften sind für die Programme ebenso charakteristisch wie gesunde, teils vegetarische oder vegane Verpflegung. Nach dem Motto „Alleine reisen, aber nicht alleine sein“ erfahren Teilnehmer bei 240 Reisen in 17 Ländern weltweit Freude an der Begegnung mit anderen und sich

selbst. Herzensanliegen des Indigourlaub-Teams ist darüber hinaus ein achtsamer Umgang mit der Natur. So engagiert sich das Unternehmen als Mitglied beim „forum anders reisen e.V.“, kooperiert mit der gemeinnützigen Klima-Organisation „atmosfair“ und unterstützt den Verein zum Schutz von Delfinen und Walen, „M.E.E.R. e.V.“.

Pressekontakt

Vera von Wolffersdorff

+49 8807 21490-18

vera.v.wolffersdorff@hermann-meier.de

Bettina Beck

+49 8807 21490-20

bettina.beck@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de