

Interview mit Indigourlaub-Geschäftsführerin Sonja Miko

„Bei uns ist Nachhaltigkeit nicht nur eine Floskel“



Gesundheit sowie ein wertschätzender Umgang mit Mensch und Natur sind die Basis der Philosophie von Indigourlaub, österreichischer Anbieter für Yoga, Ayurveda- und Meditationsreisen. An besonderen Kraftorten gelegen, fokussieren sich beispielsweise die drei veranstaltereigenen Retreat Center stets auf das ganzheitliche Wohlbefinden ihrer Gäste: Das Konzept fußt auf Entschleunigung, gesunder Ernährung und Yoga. Laut Geschäftsführerin Sonja Miko spiegeln sich diese Aspekte auch in der Betriebsphilosophie wider. Im Interview erklärt sie, inwiefern sich Indigourlaub in Sachen Nachhaltigkeit von anderen Anbietern abhebt, warum es so wichtig ist, auf sich und seine Umwelt zu achten und wie jeder in kurzer Zeit einen gesünderen Lebensstil führen kann.

Nach den Wiedereröffnungen des Kleebauer Hof Retreat Centers in Oberösterreich sowie der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca werden seit dem 22. Mai 2021 auch im Mountain Retreat Center im Chiemgau wieder Indigourlauber begrüßt. www.indigourlaub.com

Foto (download): Geschäftsführerin Sonja Miko hat die Grundsätze der Corporate Social Responsibility (CSR) seit Gründung ihres österreichischen Spezialveranstalters Indigourlaub 2005 fest in der Firmenphilosophie verankert. Bildnachweis: Indigourlaub

Wie unterscheidet sich Indigourlaub in Sachen Nachhaltigkeit von anderen Reiseveranstaltern?

Seit der Gründung im Jahr 2005 ist die Corporate Social Responsibility (CSR), die sowohl den ökologischen, ökonomischen als auch sozialen Bereich umfasst, ein wesentlicher Pfeiler unserer Firmenphilosophie – also lange bevor das Thema in vielen Unternehmen zum „Must-have“ in der Kommunikation wurde. Bei uns ist Nachhaltigkeit keine Floskel, kein Marketingtool oder gar Greenwashing. Ein wertschätzender Umgang mit der Umwelt, aber auch mit unseren Kunden, Partnern und Mitarbeitern ist Grundsatz unseres täglichen Tuns und unsere persönliche Philosophie. Das TourCert-Siegel bestätigt, dass wir festgelegte, geprüfte Nachhaltigkeitskriterien erfüllen.

Machen sich die nachhaltigen Maßnahmen für Ihre Kunden in Form von Einschränkungen bemerkbar?

Wir verkaufen beispielsweise keine Asienreisen für eine Aufenthaltszeit von weniger als 14 Tagen. Bei den Buffets unserer eigenen Retreat Center gibt es Erdbeeren, Melonen und Co. nicht ganzjährig, nur saisonal. Außerdem kommen vorwiegend regionale Lebensmittel auf den Tisch. Wir verzichten auf Einwegprodukte in den Restaurants und Bädern, außerdem verkaufen wir keine Getränke in Plastikflaschen. Diesen „Verzicht“ allerdings schätzen Indigourlauber.

Neben Nachhaltigkeit gehört das Thema Gesundheit zur Philosophie von Indigourlaub. Warum ist das Ihrer Meinung nach gerade jetzt so wichtig?

Der schnelle Wandel in unserer Zeit macht vielen Menschen Angst oder verunsichert sie. Wer ein stabiles Immunsystem hat und stetig das eigene Wohlbefinden, die eigenen Gefühle und Gedanken reflektiert, kann damit besser umgehen. Mein persönliches Vorbild ist Ursula Lyon, sie wird bald 94 Jahre und sagt dazu: „Wenn wir lernen, die Veränderung des Lebens zu akzeptieren, tragen wir aktiv zu unserer physischen und seelischen Gesundheit bei.“ Das vergangene Jahr hat die perfekte Praxis fürs tägliche Üben geboten.

Bitte nennen Sie drei Tipps, die schnell zu einem gesünderen Lebensstil - und damit zu mehr Wohlbefinden - führen.

1. Täglich ein paar Minuten meditieren. Den Geist ordnen macht die Sicht auf die Dinge klarer, auch auf das, was wir nicht ändern können. 2. Frische Luft. Schon drei bewusste Atemzüge können Wunder bewirken. 3. Dankbarkeit. Sich täglich vor Augen führen, wofür man dankbar ist, macht gesund. Sich täglich im Unheil zu wälzen, schwächt dagegen das Immunsystem.

Wie erzeugen Sie bei Ihren Reisen ein Wohlfühl-Ambiente?

Sich gut aufgehoben zu fühlen, beginnt bei Indigourlaub schon beim Stöbern auf der Homepage und bei der Buchung. Wir nehmen uns viel Zeit für die Beratung. In unseren Retreat-Centern dreht sich das Gesamtkonzept ums Wohlergehen: Unsere einfühlsamen Teams, die außergewöhnliche Lage der Häuser in der Natur sowie die Kombination aus Yoga, Entschleunigung und gesunder Ernährung tun ihr Übriges dazu. Einer unserer Gäste sagte einmal: „Die Liebe zum Detail macht diesen Platz zu etwas ganz Besonderem.“

Interview: Natalie Schneider/Bettina Beck, AHM PR

Weitere Auskünfte, Katalogbestellung und Buchung

Indigourlaub GmbH Ecklweg 4 A-4040 Linz/Österreich
Fon +43 732 272810 (Ö) +49 8621 9024140 (D)
office@indigourlaub.com www.indigourlaub.com

Über Indigourlaub. Der österreichische Veranstalter ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierte Programmleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen von Indigourlaub. Mittlerweile betreibt das Unternehmen drei eigene Häuser: die Son Manera Retreat Finca auf Mallorca, das Mountain Retreat Center im Chiemgau und das Kleebauer Hof Retreat Center unweit vom Firmensitz in Oberösterreich. Teilnehmer erfahren bei 450 Reisen in 21 Ländern Freude an der Begegnung mit anderen und sich selbst. Herzensanliegen des Indigourlaub-Teams ist zudem ein achtsamer Umgang mit Mensch und Natur. So engagiert sich das Unternehmen als Mitglied beim

„forum anders reisen“, kooperiert mit der gemeinnützigen Klima-Organisation „atmosfair“ und trägt die TourCert CSR-Zertifizierung für nachhaltigen Tourismus.

Pressekontakt

Ariane Husung

+49 8807 21490-16

ariane.husung@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