

Mit Indigourlaub zur inneren Mitte finden

Fernöstliche Heillehren um die Ecke



Die chinesischen Bewegungslehren Qi Gong und Taiji bedeuten „Arbeit mit der Energie“. Dabei werden die Lebenskraft Qi geweckt, Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert. Für fernöstliche Praktiken und Anwendungen wie Qi Gong, Shodo, Shinrin yoku oder Jin Shin Jyutsu muss man mit Indigourlaub nicht in die Ferne schweifen. Der österreichische Reiseanbieter bietet sie im Rahmen von

ganzjährigen Programmen unter professioneller Anleitung auch im nahen Ausland an, etwa in den drei veranstaltereigenen Häusern. Und nicht nur das: Gäste der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca beispielsweise tauchen neben den täglichen Einheiten in die spannende Welt des Atmens und der Stimme ein. Zu Wanderungen und Spaziergängen durch die bayerische Bilderbuchlandschaft lädt das Mountain Retreat im Chiemgau ein. Im Kleebauer Hof Retreat Center im österreichischen Mühlviertel vertiefen regelmäßige Meditationseinheiten die Wirkung der Qi-Gong-Sessions. Auf Madeira schließlich stärken Gäste nach dem Geist ihre Kondition, wenn sie die Levadas genannten Wasserkanäle der Insel zu Fuß erkunden. So erleben Teilnehmer an den von Indigourlaub sorgfältig ausgewählten Kraftorten die Natur hautnah und erfahren intensiv Neues. Preisbeispiel: 4 Ü (Mi. bis So.) im Kleebauer Hof Retreat Center kosten inkl. 2 Qi-Gong-Einheiten/Tag, Vollverpflegung, Sauna und Waldbaden ab 670 €/Pers. im DZ. www.indigourlaub.com

Foto (download): Qi Gong und Taiji fördern das Wohlergehen. Indigourlaubs veranstaltereigenes Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel bietet die richtige Atmosphäre für die fernöstlichen Heillehren. Bildnachweis: Kleebauer Hof Retreat Center



In der Ruhe liegt die Kraft. Als eigenes Haus des Reiseveranstalters Indigourlaub bietet der Kleebauer Hof im österreichischen Mühlviertel bei Lebenspflege mit Qi Gong (4 Ü ab 670 €/Pers. im DZ) ein Themenprogramm, das die Teilnehmer mal ganz anders zur Ruhe kommen lässt. In mehreren Einheiten vermittelt Kursleiterin Brigitte Oberlohr die chinesische Bewegungslehre. So lernen Indigourlauber in täglichen Qi-Gong-Sessions sowie mit verschiedenen Atem- und Meditationstechniken, die Selbstheilungskräfte des

Körpers zu aktivieren und neue Lebensenergie zu wecken. Zwischen den Einheiten ist viel Zeit für die Nutzung von Sauna und Naturbadeteich oder das gesellige Zusammensein mit Gleichgesinnten.

Foto (download): Das Kleebauer Hof Retreat Center/Oberösterreich liegt inmitten unberührter Natur. Der Vierkanthof in der Hügellandschaft des Mühlviertels bietet die ideale Atmosphäre für eine nachhaltige Auszeit. Bildnachweis: Kleebauer Hof Retreat Center

Die Entdeckung der Langsamkeit. Eine ganze Woche, in der Zeit keine Rolle spielt, und das inmitten der Bergkulisse des oberbayerischen Chiemgaus: Im Mountain Retreat Center bei Aschau beginnt der Tag beim Programm Innere Ruhe und Gelassenheit (7 Ü inkl. VP ab 990 €/Pers. im DZ) mit Alltagsübungen, die in China der Stärkung der Muskulatur, dem Dehnen der Meridiane und der allgemeinen Förderung der Beweglichkeit dienen. Dabei vereint die Qi-Gong-Praxis langsame, fließende Bewegungsabfolgen mit tiefer Atmung. Kombiniert mit der japanischen Methode Jin Shin Jyutsu lernen Indigourlauber, gelassener zu werden und die Techniken auch im Alltag zu integrieren. Ausreichend Zeit für Wanderungen durch die voralpine Landschaft runden den Aufenthalt ab.



Alles im Fluss. Beim Programm Atem, Stimme und Achtsamkeit - Qi Gong auf Mallorca (7 Ü inkl. VP ab 1.290 €/Pers. im DZ) erfahren die Gäste der Son Manera Retreat Finca, wie sie durch Körperübungen und Selbstmassage-Techniken ihren Atem von einschränkenden Verspannungen befreien, um dadurch neue Dimensionen für die Stimme entdecken. Die vitalisierende, eineinhalbstündige Einheit mit Körper-, Atem- und Stimmübungen unter spanischer Sonne richtet sich

sowohl an Anfänger als auch an Geübte. Bei der abendlichen Meditation mit Blick über Oliven-, Orangen- und Mandelbäume kommen die Kursteilnehmer zur Ruhe. Die Tagesplanung bleibt den Urlaubern selbst überlassen – ob aktiv, kulturell oder einfach nur faul.

Foto (download): Neben täglich zwei Qi-Gong-Einheiten bleibt den Gästen auf der mallorquinischen Retreat-Finca Son Manera von Indigourlaub viel Zeit für Freizeit und Spaß am Pool. Bildnachweis: Indigourlaub

Yin und Yang auf Madeira. Kaum irgendwo lässt sich das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele besser finden als auf Madeira mit seinem ganzjährig milden Klima. Das Programm „Be Strong &

calm – Qi Gong auf Madeira“ (7 Ü inkl. HP, Programm und Flughafen-Transfer ab 1.130 €/Pers. im DZ) im Vier-Sterne-Hotel Galosol eignet sich sowohl für Einsteiger als auch Erfahrene. Mithilfe einer Qi-Gong-Lehrerin erlernen Teilnehmer die Techniken so intensiv, dass sie auch zu Hause leicht weitergeführt werden können. Dabei fördern die Übungen nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärken nachweislich auch Immunsystem und Leistungsfähigkeit. Zwischen den Einheiten bleibt den Kursteilnehmer genügend Zeit, die beeindruckende Flora und Fauna der portugiesischen Blumeninsel per Pedes oder Drahtesel zu erkunden.

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, Meditation & Achtsamkeit, Kreativ & Aktiv, Qi Gong, Fasten & Detox sowie Ayurveda weltweit. Renommierete 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 590 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