

Frühling in den Retreat Center von Indigourlaub, Österreich

Körper, Seele und Natur im Einklang

Kurz & knapp

- Zwei Frühlings-Specials im Kleebauer Hof Retreat Center, Österreich
- Siebentägige Pilates- und Yoga-Programmwochen zur Stärkung der Mitte im Chiemgau
- Hofeigenes Gemüse und Kräuter verfeinern die vegetarisch-vegane Küche
- Eigene Bushaltestelle für das Mountain Retreat Center, Bayern



Im Frühling erwacht nicht nur die Natur wieder zum Leben, sondern auch der Wunsch, Körper und Geist Gutes zu tun. Das oberösterreichische Kleebauer Hof Retreat Center sowie das oberbayerische Mountain Retreat Center des Reiseveranstalters Indigourlaub lassen ihren Gästen Raum fürs bewusste Erleben der Natur in Kombination mit Bewegung. Beide Häuser sind wahre Kraftorte und bieten alle Voraussetzungen

für eine nachhaltige Auszeit. Je zwei besondere Frühlingsangebote helfen dabei, innere Balance und Stärke wiederzufinden. Dazu gibt es täglich zwei Yoga- oder Pilates-Einheiten sowie vegetarische und vegane Vollverpflegung. Neu vor Ort: Die frische Küche wird teilweise durch regionales und saisonales Gemüse sowie Kräuter aus den hauseigenen Hochbeeten veredelt. Schon lange bekennen sich der österreichische Spezialanbieter für Yoga-Reisen und die veranstaltereigenen Retreat Center zu einem fairen Umgang mit Umwelt, Gesellschaft und Ökonomie. Bei Indigourlaub beginnt das bereits bei der Buchung. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und/oder Elektromobilität liegt dem Veranstalter besonders am Herzen. Preisbeispiel: Zwei Übernachtungen inkl. zwei Yoga-Einheiten/Tag, Vollverpflegung, einstündige Wanderung sowie freie Nutzung von Sauna und Naturbadeteich kosten ab 270 Euro pro Person im Doppelzimmer. www.indigourlaub.com

Foto (download): Das veranstaltereigene Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel von Indigourlaub ist gerade im Frühling ein Ort um Kraft zu tanken. Bildnachweis: Indigourlaub



Innere Kraft aus der Natur

In der aufblühenden Landschaft rund um das Kleebauer Hof Retreat Center in Oberösterreich lassen sich kalte Wintertage schnell vergessen. Gleich zwei Frühlings-Specials des Vierkanthofs bieten einen ausgeglichenen Start in die warme Jahreszeit. Zwischen März und Mai können Gäste im Rahmen des Angebots Aufblühen im Mühlviertel bei täglich zwei Yoga-Sessions neue Energie schöpfen. Nach einem reichhaltigen Frühstück geht es nach Lust und Laune auf eine entspannte Wanderung in

die nahe Umgebung. Die Unterkunft beherbergt auch einen kleinen Zoo mit Ponys, Alpakas, Stachelschweinen, Hasen, Meerschweinchen, Katzen und einem Hund. Sonja Miko, Geschäftsführerin von Indigourlaub, ist überzeugt, dass sich Tiere positiv auf die Stimmung auswirken. Beim Programm Yoga, Wanderlust und Alpaka-Abenteuer im Mühlviertel ziehen Indigogäste nach der morgendlichen Yoga-Einheit mit den Alpakas los. Die Neuweltkamele wirken wegen ihres friedvollen Charakters besonders beruhigend auf Menschen. Die dreieinhalbstündige Wanderung durch das Pesenbachtal – ein Kraftplatz mit Quellen, Tümpeln, beeindruckenden Felsformationen, Moosen und Farnen – ist ein weiteres Highlight. Abendliches Yoga rundet den Tag ab. In der Zirbenholz-Sauna und am hauseigenen Naturbadeteich bleibt zwischendurch viel Zeit für Ruhe und Rückzug. Ums leibliche Wohl kümmert sich Chefköchin Maria, die täglich vegetarische und vegane Köstlichkeiten aus regionalen und saisonalen Produkten zaubert.

Foto (download): Im Kleebauer Hof Retreat Center/Oberösterreich von Indigourlaub wandern die Gäste mit hofeigenen Alpakas. Die kuscheligen Paarhufer wirken besonders beruhigend und ausgleichend auf Menschen. Bildnachweis: Indigourlaub



Starke Mitte mit Pilates und Yoga

Vitaler Körper und mentale Balance – bei Pilates und Natur in den Bergen im Mountain Retreat Center im oberbayerischen Chiemgau begeben sich Interessierte vom 28. Mai bis 4. Juni 2023 auf eine besondere Pilates-Reise. Der ausgleichende Sport hilft Körper und Geist in ein harmonisches Zusammenspiel zu bringen. Täglich zwei Einheiten mit fließenden Dehn- und Kräftigungsübungen lösen Verspannungen und stärken

die Körpermitte. Innere Widerstandsfähigkeit ist das zentrale Thema des Programms Yoga zur Stärkung der Resilienz. Vom 18. bis 25. Juni 2023 zeigt Programmleiterin Claudia Benz Indigourlaubern, wie Hatha Yoga und Atemübungen dabei helfen, in Stresssituationen im Gleichgewicht zu bleiben. Zwischen und nach den Sessions bleibt genügend Zeit für Entspannung in der neuen, nach Zirbenholz duftenden Sauna oder Spaziergänge in den bayerischen Voralpen. Beide Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ganz im Sinn der gelebten Nachhaltigkeit wird die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterstützt. Neu ist die hauseigene Haltestelle. Sie wird von einem elektronischen On-Demand-Bus bequem und kostengünstig von Aschau aus angefahren.

Foto (download): Indigourlaubs Mountain Retreat Center im oberbayerischen Chiemgau bietet sowohl Pilates- als auch Yoga-Einheiten zur Stärkung der inneren Mitte. Bildnachweis: Indigourlaub

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