

Indigourlaub, Österreich: Mit Meditation, Achtsamkeit und Stille den Kopf freimachen **Raus aus der Stressfalle**



Alltag und Berufsleben fordern Menschen auf ganz unterschiedliche Art, die Pandemie hat ihr Übriges getan: Viele leiden an Post- oder Long-Covid, andere sind aufgrund individueller Belastungen extrem dünnhäutig und an ihren psychischen sowie körperlichen Grenzen angelangt. „Raus aus der Stressfalle“ lautet daher das Motto von Indigourlaub für 2022. Der österreichische Spezialanbieter für Yoga- und Meditationsreisen

bietet seinen Gästen unter anderem Schweigeretreats und MBSR-Kompaktkurse nach Achtsamkeits-Begründer Jon Kabat-Zinn an. Die Abkürzung steht für "Mindfulness-Based Stress Reduction". Die Experten Marion und Bernhard Hötzel begleiten Indigourlauber durch die Programme nach den Lehren des emeritierten amerikanischen Professors. Der MBSR-Kompaktkurs auf Mallorca etwa beinhaltet neben Meditation und Achtsamkeitstraining auch Vorträge, Gruppengespräche sowie Yogaübungen. Teilnehmer erlernen in täglich je 2 150-minütigen Einheiten spezielle Stressbewältigungs-Techniken und wie sie diese im Alltag integrieren können. Auf der Baleareninsel führt die Reise dafür 1 Woche nach Petra ins historische Stadthaus Casa Coracón de Baracar, neu renoviert sowie mit Dachterrasse und ZEN-Garten. Bei den Schweigeseminaren in den veranstaltereigenen Häusern Kleebauer Hof Retreat Center im österreichischen Mühlviertel und Mountain Retreat Center im Chiemgau/Bayern begeben sich Gäste auf eine Reise in die Stille und erfahren deren heilsame Wirkung auf Körper und Geist. Das 5-tägige Programm hat eine feste Struktur mit Meditationsmethoden aus Zen und MBSR sowie rituellem Teetrinken (4 Ü ab 690 €/Pers. im DZ inkl. vegetarisch-veganer VP). www.indigourlaub.com

Foto (download): Studien zeigen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining positiv bei Stress wirken. Im Rahmen der Programme des österreichischen Spezialveranstalters Indigourlaub erlernen Gäste spezielle Techniken für einen entspannten Alltag. Bildnachweis: Indigourlaub

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

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