

Winterliche Programme von Indigourlaub

## **Yoga, Nordic Sports und Polarlichter**



**Langlaufen findet zunehmend mehr und vor allem jüngere Anhänger - und das nicht zuletzt aufgrund des Fitnessfaktors: So werden beim „Gleiten durch die Weiten“ alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht, die Durchblutung gefördert und on top das Herz gestärkt. Intensives Ganzkörpertraining und Naturerlebnis bilden so eine stimmige, gesunde Kombination und fördern außerdem die mentale Entspannung. Für**

**Indigourlaub-Geschäftsführerin Sonja Miko der ideale Anknüpfungspunkt für ihre Yogareisen. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)**

*Foto (download): Die Kombi macht´s – bei den Winterprogrammen des Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel von Indigourlaub stärken Teilnehmer mit Yoga und Langlaufen Körper und Geist. © Oberösterreich Tourismus GmbH/David Lugmayr*

### **Snow meets Flow in Österreich und Oberbayern**



Die beiden veranstaltereigenen Häuser Kleebauer Hof im oberösterreichischen Mühlviertel und das Mountain Retreat Center in den bayerischen Voralpen von Indigourlaub haben vor allem eines gemeinsam: Dank ihrer Lage inmitten sanfter Wiesen, Wälder und Hügel eignen sie sich bestens als Ausgangspunkte für leichte Ausdauersportarten wie Langlaufen oder Schneeschuhwandern. Laut Indigourlaub-Geschäftsführerin Sonja Miko entstand die Idee für die

winterlichen Yogaprogramme in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft aufgrund der wachsenden Nachfrage: Immer mehr Gäste fragten nach Langlaufmöglichkeiten in der Nähe des Retreats. Ab sofort ergänzen folgende Angebote in Januar und Februar das Portfolio: Bei Winterspaß mit Yoga, Langlauf und Schneeschuhwandern im Kleebauer Hof geht's für Indigourlauber in den nahen Böhmerwald. Die Aufenthaltsdauer liegt bei drei, vier oder sieben Nächten inklusive vegetarisch-veganer Vollverpflegung, Saunanutzung sowie Hin- und Rücktransfer zu den

Winteraktivitäten. Im Mountain Retreat Center gelangen die Teilnehmer von Yoga & Wintersport im Chiemgau (vier Übernachtungen, vegetarisch-vegane Vollverpflegung, kostenloser Schneeschuhverleih, Saunanutzung) durch die Kombination aus Yoga und Naturerlebnis zu innerer Balance und Ausgeglichenheit.

*Foto (download): Das Mountain Retreat Center im Chiemgau ist besonders im Winter ein Ort der Ruhe und Entschleunigung. Yoga und Bewegung an der frischen Luft sind eine Wohltat für Körper und Geist.*

© Indigourlaub/Daniel Maier

### **Von den Kalkalpen in den hohen Norden**

Die Mischung aus sanftem In- und Outdoorsport erleben Indigourlauber auch in der Villa Sonnwend im oberösterreichischen Nationalpark Kalkalpen. Von der behutsam renovierten Jugendstilvilla gehen Gäste direkt auf die Loipe, auf Schneeschuhtour oder auf präparierte Winterwanderwege. Das Arrangement Winterzauber: Yoga, Langlaufen und Schneeschuhwandern im Nationalpark von 5. bis 9. Februar 2025 enthält jede Menge belebenden Übungen auf der Matte und wohltuende Bewegung in der Natur. Nach Skandinavien führt die Reise Winter in Schweden - Yoga, Nordlichter und Husky-Abenteuer. Neben Husky-Schlittenfahrten und Schneeschuhtouren inmitten der weitläufigen schwedischen Natur können Urlauber mit etwas Glück sogar Polarlichter am Himmel bestaunen.

### **Pressekontakt**

---

#### **Ariane Husung**

+49 8807 21490-16

ariane@ahm-agentur.de

#### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de