

Indigourlaub, Österreich: souverän durch den Alltag

Yoga zur Stärkung der Resilienz

Kurz & knapp

→ Yoga zur Stärkung der inneren Ressourcen und Steigerung der Lebensqualität

→ Drei Kraftorte des Reiseveranstalters Indigourlaub mit Yoga- und Resilienz-Programmen



Der Wunsch nach innerer Stärke und Widerstandskraft ist in bewegten Zeiten wie diesen besonders groß - und das nicht nur bei denjenigen, die gerade in einer schwierigen Situation stecken. Aber warum reagieren manche Menschen souverän, während andere von den Anforderungen des Lebens einfach überrollt werden? Das hat nichts mit einer ungerechten Verteilung des Glücks zu tun. Vielmehr geht es

darum, gezielte Übungen zu erlernen, um in Stress- und Krisensituationen mental stabil zu bleiben. Der Reiseanbieter Indigourlaub widmet sich dem Thema Resilienz seit mehr als zwölf Jahren intensiv. 2023 setzt das österreichische Unternehmen dort sogar einen Schwerpunkt und bietet Gästen im Rahmen von ganzjährigen Programmen unter professioneller Anleitung Lösungen, um selbstbestimmt auf tägliche Herausforderungen oder Widrigkeiten reagieren zu können. An ausgewählten Kraftorten wie den drei veranstaltereigenen Häusern in Bayern, Oberösterreich sowie auf Mallorca oder wahlweise weltweit können Gäste mit Yoga und anderen Methoden Ihre Ressourcen stärken und somit dauerhaft ihre Lebensqualität verbessern. www.indigourlaub.com

Foto (download): Beim Programm „Yoga zur Stärkung der Resilienz“ in der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca lernen Indigourlauber, wie Herausforderungen angenommen und mit Selbstvertrauen eigene Ressourcen genutzt werden können

Bildnachweis: Indigourlaub

Son Manera Retreat Finca auf Mallorca

Bei Yoga zur Stärkung der Resilienz - Mallorca auf der Son Manera Retreat Finca im Herzen der spanischen Baleareninsel stehen Fokussierung und Zentrierung im Mittelpunkt der Praxis. Teilnehmer lernen mit einfachen Haltungen aus dem Hatha Yoga, wie Herausforderungen angenommen und

durch Selbstvertrauen eigene Ressourcen genutzt werden können. Ziel ist, in Leichtigkeit zu leben und die Welt mit Optimismus zu betrachten. Indigourlauber genießen von der Finca einen 360-Grad-Ausblick über Oliven-, Orangen- und Mandelbäume, die Sicht reicht bis zum Tramuntana-Gebirge im Norden und zur Ortschaft Montuiri im Westen. Bei der vegan-vegetarischen Küche in der veranstaltereigenen Retreat-Finca wird großer Wert auf regionale und saisonale Produkte gelegt. *7 Übernachtungen im DZ/Bungalow inkl. Vollverpflegung, Resilienz-Programm, Poolnutzung und Flughafentransfer kosten ab 1.490 €/Pers.*

Kleebauer Hof Retreat Center in Österreich

Die ideale Atmosphäre für eine nachhaltige Auszeit bietet das veranstaltereigene Kleebauer Hof Retreat Center von Indigourlaub in Altenfelden in Oberösterreich. Das Yoga-Angebot hilft, den Kopf frei zu bekommen und Impulse für Veränderung zu spüren. Teilnehmer finden am Naturbadeteich, in den Wäldern und in der Weite der sanft-hügeligen Landschaft einen Platz für Rückzug und Erholung. Das Mühlviertel ist zudem ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen, Mountainbike-Touren und Ausflüge zu besonderen Orten der Region wie dem Kneipp-Barfußweg in Schwarzenberg am Böhmerwald. Ein Highlight des Retreats ist der hauseigene Chakren-Weg, der Indigourlaubern hilft, mehr über ihre energetischen Punkte zu erfahren, sie zu spüren und zu stärken. *7 Nächte im DZ inkl. vegetarisch-veganer Vollverpflegung, Abholung vom Busbahnhof und dem Programm Yoga zur Stärkung der Resilienz - Mühlviertel kosten ab 1.190 €/Pers.*

Hotel Village Balatura in Kroatien



Über den Körper spüren wir unsere Bodenhaftung und die Kraft aus der eigenen Mitte. Um die eigene Resilienz zu stärken, bietet das Hotel Village Balatura in Kroatien einen Workshop zum Thema Kraftquellen und Energietankstellen. Die rund 20 Kilometer von der Hafenstadt Rijeka entfernte Unterkunft wuchs von einem Hotel zum Dorf. Einstige Hotelgäste begannen, alte, verlassene Häuser in der Umgebung zu renovieren. Mit einem zusätzlichen Seminarraum entstand dort ein

individueller Ort für Literatur, Kunst und Yoga. „Besonders wichtig finde ich, sich vom Widerstand zu lösen und jede Situation anzunehmen, wie sie ist. Außerdem hilft es enorm, sich dabei unterstützen zu lassen, denn gemeinsam ist es einfach leichter“, so Kursleiterin Petra Fischer, die während des gesamten Programms Yoga und Resilienz in Kroatien als Impulsgeberin, Wegbegleiterin und Motivationstalent zur Seite steht. Indigourlauber genießen bei ihrem Aufenthalt in Balatura vegetarische Verpflegung. Die Küchenchefin, die ihre Erfahrungen in Restaurants auf der ganzen Welt sammelte, kreierte für die Gäste lokale Gerichte mit pflanzlichen Zutaten und modernen Einflüssen. *7 Nächte im DZ inkl. vegetarischer Halbpension und Programm kosten ab 1.290 €/Pers.*

Foto (download): Das Village Balatura in Kroatien ist ein Ort für Individualität. Einstige Hotelgäste begannen, alte, verlassene Nachbarhäuser zu renovieren und so wuchs aus einem Hotel ein Dorf für Literatur, Kunst, Yoga, Workshops und Seminare. 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