

Deutschland entdecken mit Indigourlaub

Bewegter Urlaub im eigenen Land



Bewegung schafft nicht nur einen willkommenen Ausgleich zum Alltag, sondern stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem sowie die mentale und seelische Gesundheit. Am besten eignen sich dazu leichte Ausdauersportarten an der frischen Luft wie etwa Wandern, aber auch fernöstliche Heillehren wie Yoga oder Qi Gong fördern das Wohlergehen. Unter professioneller Anleitung finden Aktive zum Beispiel bei den

Retreats des österreichischen Spezialveranstalters Indigourlaub zur inneren Mitte und entdecken die umliegende Natur. Dazu müssen sie nicht in die Ferne schweifen, denn 2020 liegt der Fokus auf nachhaltigen Reisen im eigenen Land. Indigourlaubs Deutschlandprogramm beinhaltet zum Beispiel das veranstaltereigene Mountain Retreat Center im Chiemgau, welches am 30. Mai seine Pforten wieder für Gäste öffnet.
www.mountain-retreat-center.com, www.indigourlaub.com

Foto (download): Gesund durch Natur und Bewegung – Indigourlaub bietet spannende Reisen im eigenen Land, etwa in das Mountain Retreat Center im Chiemgau. Bildnachweis: Indigourlaub

Über alle Berge. Inmitten der sanften Bergwelt des Chiemgaus liegt das Mountain Retreat Center, welches Indigourlaub seit 2017 selbst betreibt. Mit dem Haus hat der Veranstalter einen Ort des Rückzugs geschaffen, ausgerichtet auf Yoga und Meditation. Ganzjährig findet das offene Yoga-Angebot mit zwei täglichen Einheiten statt. In der Gemeinschaft geht es zudem in die freie Natur: Dienstags gibt's eine geführte Wanderung, ansonsten erkunden die Gäste die Region auf eigene Faust – allein oder mit ihren neu geknüpften Kontakten. Das Angebot Yogurlaub in den Bergen kostet für 4 Nächte beispielsweise ab 395 €/DZ inkl. vegetarisch-veganer Vollverpflegung. Bei den geschlossenen Retreats liegt der Fokus neben Yoga auf Wanderungen in der Gruppe, etwa bei Kraft aus der Natur mit Yogalehrerin und Bergwanderführerin Daniela Hornsteiner oder bei Yoga, Wandern und Natur mit Programmleiterin Ulrike Rubasch.

Weitere Auskünfte

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, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierete Programmleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen von Indigourlaub. Wert gelegt wird auch auf gesunde, teils vegetarische oder vegane Verpflegung. Teilnehmer erfahren bei 350 Reisen in 23 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