

Yoga und Wandern im oberösterreichischen Mühlviertel mit Indigourlaub

## Die No-Stress-Strategie



**Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Clevere und nachhaltig Denkende planen 2022 ihre Reise per Bahn oder Bus und setzen sich so den diesjährigen Strapazen eines Flugs erst gar nicht aus. Entsprechend entspannt geht's im Kleebauer Hof Retreat Center des Reiseveranstalters Indigourlaub weiter: Das Seminarhaus im oberösterreichischen Mühlviertel begrüßt seine Gäste mit einem vielseitigen Yoga-,**

**Wander- und Relax-Programm. Neben täglich fixen Einheiten erwartet Erholungssuchende auch eine Vielzahl an Aktivitäten. 23 Hektar Wald und Wiesen sowie ein Badeteich gehören zum Anwesen. Zahlreiche Wanderwege unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, darunter der hauseigene Chakrenweg und Etappen des Jakobswegs, liegen direkt vor der Haustür. Die vielen Tiere auf dem Hof bieten eine willkommene Abwechslung zum Alltagsstress. Wer einfach nur ein wenig Ruhe und Natur genießen möchte, findet rund um den historischen Vierkanthof einige Rückzugsorte, unter anderem den erfrischenden Naturbadeteich. Das offene Programm Yogaurlaub im Mühlviertel mit 4 Ü inklusive 2 Yoga-Einheiten pro Tag, Vollverpflegung, Sauna und Waldbaden kostet ab 510 €/Pers. im DZ. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)**

*Foto (download): Das Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel bietet Gästen tägliche Yoga-Stunden und abwechslungsreiche Natur. Bildnachweis: Kleebauer Hof Retreat Center*



### **Bewegter Urlaub im Mühlviertel mit Indigourlaub.**

Aktiv sein an der frischen Luft schafft nicht nur einen willkommenen Ausgleich zum Alltag, sondern stärkt erwiesenermaßen Immunsystem sowie mentale und seelische Gesundheit. Am besten eignen sich dazu leichte Ausdauersportarten wie Wandern, aber auch fernöstliche Heillehren wie Yoga oder Qi Gong fördern das Wohlergehen. Auf dem Kleebauer Hof im oberösterreichischen Mühlviertel finden Gäste im

Rahmen verschiedener Retreats zur inneren Mitte und entdecken die unberührte Natur. So geht es

nach der morgendlichen Session und einem reichhaltigen Frühstück vom Kleebauer Hof Retreat Center nach Lust und Laune auf eine entspannte Wanderung in die nahegelegene Hügellandschaft. Wer sich nach Ruhe sehnt, nimmt sich eine Auszeit und findet Erholung am Naturbadeteich. Eine weitere optionale Yoga-Einheit am späten Nachmittag rundet den Tag ab. Für nachhaltige Stärkung sorgen die regionalen und saisonalen Spezialitäten der vegetarisch-veganen Küche.

*Foto (download): Der Naturbadeteich des Kleebauer Hof Retreat Centers im Mühlviertel/Oberösterreich sorgt schon beim Anblick für ein Gefühl der inneren Ruhe. Bildnachweis: Kleebauer Hof Retreat Center*

**Tipp:** Bei der Anreise per Zug oder Bus geht es ab dem Hauptbahnhof Linz (Österreich) mit öffentlichen Verkehrsmitteln weiter nach Altenfelden. Von dort bringt ein Shuttle Urlauber nach Absprache zum Ziel Kleebauer Hof.

## 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