PRESSE-INFO
Indigourlaub
20. Oktober 2021

Indigourlaub, Österreich

Gesund und schlank mit Basenfasten

Mehr Lebendigkeit, mehr Energie: Der bewusste Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel hat einen positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele. Indigourlaub, österreichsicher Spezialanbieter für Yoga- und Meditationsreisen, bietet Gästen ab 2022 ein Gesundheitsprogramm der besonderen Art. Das neue Basenfasten im Q! Hotel Maria Theresia in Kitzbühel/Tirol fokussiert sich auf eine vegane Kur mit ausgewählten Anwendungen. Beim ausführlichen Einführungsgespräch wird der genaue Ablaufplan individuell auf den Gast abgestimmt – auf den Tisch kommt ausschließlich basische Kost: vitaminreich, vielfältig und kalorienarm. Zusätzlich steht Kurenden eine zertifizierte Activity-Trainerin zur Verfügung, die mehrmals wöchentlich Rückenschule, Yoga oder Pilates anbietet. Empfohlen werden auch basische Wellnessbehandlungen, Saunabesuche oder ausgiebige Spaziergänge in die umliegende Bergwelt. Während der gesamten Entgiftungs- und Entsäuerungszeit berät geschultes Fachpersonal. Eine Woche Pure Leichtigkeit mit Basenfasten gibt's ab 859 €/Pers.
www.indigourlaub.com
Foto (download): Frisches Obst und Mandeln gehören auf den Speiseplan beim Basenfasten in Kitzbühel/Tirol mit dem österreichischen Reiseveranstalter Indigourlaub. Bildnachweis: Q! Hotel Maria Theresia

Über Indigourlaub. *Der österreichische Veranstalter ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Meditation & Achtsamkeit, Kreativ & Aktiv, Qi Gong, Fasten & Detox sowie Ayurveda weltweit. Renommierte Programmleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen von Indigourlaub. Mittlerweile betreibt das Unternehmen drei eigene Häuser: die Son Manera Retreat Finca auf Mallorca, das Mountain Retreat Center im Chiemgau und das Kleebauer Hof Retreat Center unweit vom Firmensitz in Oberösterreich. Teilnehmer erfahren bei 590 Reisen in 21 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