

Indigourlaub/Österreich: Vielfältige Programme für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe **Im Trend der Zeit - Slow Travel**



Die drei veranstaltereigenen Retreat Häuser von Indigourlaub in Oberösterreich, Bayern und auf Mallorca haben vor allem eins gemeinsam: Die vielseitigen Programme helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, eine seelische Pause einzulegen und wieder zur inneren Mitte zu finden. Für Geschäftsführerin Sonja Miko ist diese Art des langsamen Reisens zukunftsweisend, bei der man neue Erfahrungen noch bewusster sammelt und

wahrnimmt. Die vielfältigen Themenangebote des österreichischen Slow-Travel-Spezialisten reichen von Pilates über Wanderungen mit Alpakas, Schweigeseminare und Kreativkurse bis hin zu Fasten und Detoxen. So bringt Indigourlaub nicht nur Gleichgesinnte zusammen, sondern sorgt auch dafür, dass Teilnehmer in unberührte Natur abtauchen, um die Ruhe des Moments genießen zu können. www.indigourlaub.com

Foto (download): Das Kleebauer Hof Retreat Center, ein 800 Jahre alter Vierkanthof in Alleinlage mit Naturbadeteich und Blick über die Hügellandschaft des oberösterreichischen Mühlviertels, ist ein wahrer Kraftplatz und bietet alle Voraussetzungen für eine nachhaltige Auszeit. Bildnachweis: Kleebauer Hof



Ruhe unter spanischer Sonne

Die veranstaltereigene Son Manera Retreat Finca auf Deutschlands beliebtester Sonneninsel befindet sich im Herzen Mallorcas. 30 Fahrminuten von Palma entfernt, liegt sie inmitten einer 77.000 Quadratmeter großen Anlage mit Zitrusbäumen, Palmen und eigenem Olivenhain. Von Pilates über Wanderungen mit Yoga bis hin zu Gesundfasten finden das ganze Jahr vielfältige Retreats und Programme statt. 2022 gastiert zum

Beispiel Pilates-Trainerin Suzanne Adler im liebevoll eingerichteten Seminarhaus und motiviert die Teilnehmer der Power-Pilates-Reisen zu gesunder Bewegung. Beim Fincaurlaub mit Yoga und Wandern werden täglich zwei Yoga-Einheiten mit entspannten Fußmärschen in die schöne Umgebung kombiniert. In der Gesundheitswoche „Fasten-Wandern und Yoga“ nach Dr. Buchinger stärken Gäste

ihr Immunsystem, entgiften den Körper und tanken Energie. Neben den festen Einheiten bleibt Indigourlaubern viel Zeit für entspannte Stunden am Salzwasserpool, im Garten oder im Spa mit verschiedenen Saunen und Wellness-Anwendungen.

Foto (download): Viel Himmel, Ruhe und Weitblick – bei Outdoor-Pilates mit Suzanne Adler auf Indigourlaubs mallorquinischer Son Manera Retreat Finca erleben Gäste Power für den Körper und Streicheleinheiten für die Seele. Bildnachweis: Suzanne Adler

Reise in die Stille

Momente der absoluten Ruhe sind in unserer lärmenden, schnelllebigen Zeit selten. Wer sich dazu entscheidet, im Mountain Retreat Center von Indigourlaub in Sachrang/Chiemgau mehrere Tage am Stück zu schweigen, erntet nicht nur (manchmal) ungläubiges Kopfschütteln, sondern erlebt eine besonders tiefgehende, erholsame und klärende Zeit. Angeleitet werden die Teilnehmer beim Schweigeretreat mit Meditation und Sampada-Yoga von Ursula Lyon. Das Besondere an der Gründerin der speziellen Yoga-Art ist nicht ihr betagtes Alter von 94 Jahren, sondern vielmehr ihre besondere Ausstrahlung. Ursula Lyon verkörpert und lehrt die Werte Herzengüte, Ethik und Achtsamkeit wie keine andere. Ihr Zugang dabei ist ein lebensbejahender, humorvoller und zutiefst menschlicher. „Das Wort ‚Sampada‘ bedeutet das Zusammenbinden von heilsamen Elementen, die sich zum Segen und inneren Glück des Übenden auswirken“, erklärt die renommierte Kursleiterin, die seit 1968 Yoga praktiziert. 7 Nächte im DZ mit inkl. vegetarisch-veganer Vollverpflegung kosten ab 590 Euro.

Entspannung mit Pferden, Alpakas und Kalligraphie

Das Kleebauer Hof Retreat Center, ein 800 Jahre alter Vierkanthof in Alleinlage mit Blick über die Hügellandschaft des oberösterreichischen Mühlviertels, ist ein wahrer Kraftplatz und bietet alle Voraussetzungen für eine nachhaltige Auszeit. Dort freuen sich Gäste über die Anwesenheit zahlreicher Tiere wie Alpakas, Ponys, Hasen, Meerschweinchen und Katzen. Die kuschligen



Fellnasen strahlen nicht nur Ruhe aus, sondern sind auch eine wertvolle Ergänzung zu den angebotenen Themenprogrammen. Bei Yoga und Horsemanship vermittelt Kursleiterin Elisabeth in mehreren Einheiten, worauf es bei der natürlichen Kommunikation mit Pferden ankommt und wie sich Vertrauen und Respekt zu ihnen erarbeiten lassen. Im Rahmen von Yoga, Wanderlust und Alpaka-Abenteuer im Mühlviertel zieht die Gruppe an einem der fünf Tage mit den hofeigenen Andenkamelen los. Die kuscheligen Paarhufer wirken besonders beruhigend auf Menschen. Wer lieber künstlerisch zu seiner Mitte finden möchte, der taucht bei Kalligraphie im Mühlviertler Hügelland in die faszinierende Welt der „Shodo“ genannten, japanischen Schreibkunst ein. Von Kalligraphie-Meisterin Junko Baba lernen Indigourlauber, wie durch konzentriertes Arbeiten mit Pinsel und Tusche Geist und Seele in Einklang kommen.

*Foto (download): Im Kleebauer Hof Retreat Center/Oberösterreich wandern die Gäste mit hofeigenen Alpakas. Die kuscheligen Paarhufer wirken besonders beruhigend und ausgleichend auf Menschen
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