

Lisa Dau/Indigourlaub, Österreich:

Immunsystem fördern nach ayurvedischem Vorbild



Ein ausgeglichener Geist und ein gesunder Körper sind die Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem, so Ayurveda-Praktikerin und Yogalehrerin Lisa Dau. Deshalb empfiehlt sie Routinen wie Meditation, Yoga oder Bewegung an der frischen Luft. Beim österreichischen Spezialreiseveranstalter Indigourlaub leitet sie verschiedene Programme und rät den Teilnehmern: „Höre darauf, was dein Körper braucht.“ Auch die Ernährung spiele eine wichtige Rolle für gute

Abwehrkräfte und sollte möglichst ballaststoffreich sein sowie genügend Obst, Gemüse und Vitamin C, etwa aus der Beere Amla, enthalten. „Den Tag beginnt man am besten mit einem warmen Getränk auf nüchternen Magen, etwa ein Tee aus frischem Ingwer, Zitrone und einer Prise Kurkuma“, sagt die Expertin. „Ingwer kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend, Kurkuma ist das ayurvedische Heilmittel bei Entzündungen und Allergien.“ www.indigourlaub.com

Foto (download): Vitamin C, viel Obst und Gemüse sowie sanfte Bewegung helfen dem Immunsystem auf die Sprünge, so Indigourlaub-Programmleiterin und Ayurveda-Praktikerin Lisa Dau

Bildnachweis: Indigourlaub

Weitere Auskünfte, Katalogbestellung und Buchung

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 e.V.“, 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