

Singen, detoxen oder bewegen: Herbst auf Mallorca mit Indigourlaub

+++ kurz notiert +++ kurz notiert +++ kurz notiert +++



Singen auf der Sonneninsel

Rund um Stimme, Gesang und Musik dreht sich die Mallorca-Reise **Singen mit Herz** von Indigourlaub. Im Ambiente der veranstaltoreigenen Finca führt Künstlerin Enjoya Flaschberger durch die musikalische Woche. Alle, die Freude am Singen haben, üben ganz ohne Leistungsdruck bei täglich zwei Gruppeneinheiten oder einem Einzel-Coaching (gegen Gebühr). In der freien Zeit erkunden die Teilnehmer die Insel oder tanzen, singen

und entspannen nach Lust und Laune im ruhig gelegenen Son Manera Retreat. Wer mag, beginnt oder beendet den Tag mit Yoga. Die einwöchige Reise (21. bis 28. Sept. 2019) kostet ab 1.190 €/Pers. im DZ inklusive VP sowie Airport-Shuttle von und nach Palma. www.indigourlaub.com

Foto (download): Ausreichend Raum zum ungestörten Üben findet sich bei der Reise „Singen mit Herz“ von Indigourlaub in der Finca Son Manera auf Mallorca. Bildnachweis: Daniel Maier



Detoxen und entschlacken mit Pilates

Ihre Muskeln und gleichzeitig ihr Wohlbefinden stärken Indigourlauber bei Detox und Pilates auf Mallorca. Die mediterrane Detox-Küche des Son Manera Retreat wirkt dabei ebenso entgiftend auf Körper und Geist wie die Umgebung. Heike und Thomas Niemeier bieten zu Beginn ein individuelles Anamnese-Gespräch mit Haltungsanalyse. Täglich finden in der veranstaltoreigenen Finca zwei Pilates-Einheiten statt,

optional gibt es an drei Tagen zudem einen Walking-Kurs. Tipps für den Alltag vermitteln die Kursleiter beim Abend-Workshop „Detox zu Hause – wie geht es weiter“. Das 7-tägige Programm (9. bis 16. Nov. 2019) ist ab 1.350 €/Pers. im DZ inklusive der genannten Leistungen sowie VP und Flughafentransfers buchbar. www.indigourlaub.com

Foto (download): Pilates in entspannter Umgebung unterstützt die Entschlackung des Körpers bei der Reise „Detox und Pilates auf Mallorca“ von Indigourlaub. Bildnachweis: Daniel Maier



Entdeckungsreise zu Körper und Geist

Mit der Feldenkrais-Methode verbessern Übende dank sanfter, harmonischer Bewegungen ihr Körpergefühl. Es wird aber auch das Bewusstsein für die Umgebung, die Lebensqualität und die eigene Gedankenwelt sensibilisiert. Die Herbstreise Easygoing – Feldenkrais – Lifestyle von Indigourlaub führt ins Son Manera Retreat nach Mallorca. Dort begleitet Programmleiterin Gertrud Brunner in der lockeren Atmosphäre der veranstalteneigenen Finca täglich zwei Feldenkrais-

Einheiten. Dazwischen bleibt genug Zeit, die erlernten Bewegungen zu verinnerlichen, die Baleareninsel zu erkunden oder nur zu relaxen. 7 Nächte (7. bis 14. Sept. 2019) kosten ab 1.290 €/Pers. im DZ inklusive der genannten Leistungen, vorwiegend vegetarischer/vegane VP und Flughafentransfers. www.indigourlaub.com

Foto (download): Feldenkrais-Übungen in lockerer Atmosphäre genießen Interessierte in der Son Manera Retreat Finca im Landesinneren von Mallorca. Bildnachweis: Indigourlaub



Lebensenergie tanken

Auf die Spuren jahrtausendealter fernöstlicher Weisheiten begeben sich Teilnehmer der Reise Qi Gong & Meditation von Indigourlaub auf Mallorca. Der Tag in der veranstalteneigenen Finca Son Manera beginnt mit einfachen Qi-Gong-Übungen von Programmleiterin Melissa Salinas. Die so genannte „Arbeit mit der Lebensenergie“ bringt Körper und Kreislauf sanft in Schwung, sorgt für mehr Wohlbefinden und stärkt das

Immunsystem. Am Abend kehrt bei sanfteren Übungen wieder Ruhe ein, um mit einer harmonisierenden Meditation den Tag abzuschließen. Eine Woche (14. bis 21. Sept. 2019) inklusive genanntem Programm, VP und Flughafentransfers gibt es ab 1.090 €/Pers. im DZ. www.indigourlaub.com

Foto (download): Mit „Qi Gong und Meditation“ tanken die Teilnehmer der Indigourlaub-Reise auf Mallorca wieder neue Kraft und Lebensenergie. Bildnachweis: Indigourlaub/Nina Hrusa

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

Indigourlaub ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierete Seminarleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen des österreichischen Veranstalters. Wert gelegt wird auch auf gesunde, teils vegetarische oder vegane Verpflegung. Teilnehmer erfahren bei 350 Reisen in 22 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