

Indigourlaub, Österreich: Physisch und psychisch gewappnet fürs neue Jahr

Resilienz - das Geheimnis der inneren Stärke

Kurz & knapp

→ *Mit innerer Widerstandskraft erfolgreich durch 2023*

→ *Resilienz-Programme in Österreich, Spanien, Kroatien und Deutschland*



Resilienz, was so viel wie innere Widerstandsfähigkeit bedeutet, ist derzeit in aller Munde. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Werkstoffkunde und bezeichnet flexible Materialien, die auch nach extremer Spannung wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren, wie etwa Gummi. Übertragen auf den Menschen ist Resilienz die Kunst, in Stress- und Krisensituationen stabil zu bleiben. Der

österreichische Reiseanbieter Indigourlaub widmet sich diesem Thema intensiv seit mehr als zwölf Jahren und bietet seinen Gästen im Rahmen von ganzjährigen Programmen unter professioneller Anleitung Lösungen, um souverän auf tägliche Herausforderungen oder Widrigkeiten reagieren zu können. Für Geschäftsführerin Sonja Miko spielt Resilienz in 2023 eine entscheidende Rolle: „Die Herausforderungen des Lebens werden heftiger und kommen in kürzeren Abständen. Umso wichtiger ist es, die eigene psychische Widerstandskraft aktiv zu stärken. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen, 2023 einen Schwerpunkt auf Reisen mit dem Thema Resilienz zu setzen.“ So erlernen Teilnehmer an den von Indigourlaub sorgfältig ausgewählten Kraftorten wie etwa den drei veranstaltereigenen Häusern, die inneren Ressourcen zu stärken und sich für zukünftige Stress-Situationen zu wappnen. Preisbeispiel: Drei Übernachtungen im Mountain Retreat Center im Chiemgau inkl. zwei Hatha-Yoga-Einheiten/Tag, vegetarisch-vegane Vollverpflegung und Sauna kosten ab 545 €/Pers. www.indigourlaub.com

Foto (download): Bei den Resilienz-Programmen des österreichischen Spezialveranstalters Indigourlaub kommen die Gäste durch Übungen aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit der Atmung zu psychischer Widerstandskraft. © Petra Fischer

Über eine alte traditionelle Lehre zu neuer Widerstandskraft



Zurück zur inneren Balance: Bei allen Resilienz-Programmen von Indigourlaub stehen Fokussierung und Zentrierung durch einfache Haltungen aus dem Hatha Yoga in Verbindung mit der Atmung im Mittelpunkt. Der Stil ist ideal für Yoga-Einsteiger, die sich mit Asanas und Meditationstechniken erst noch vertraut machen wollen. Dabei sind die Bewegungen langsam und kontrolliert, die Muskeln werden sanft beansprucht und das Gleichgewicht geschult. Neben den positiven körperlichen Auswirkungen beeinflusst Hatha Yoga auch den Geist:

Stress wird abgebaut, innere Ruhe gefördert und psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt. Außerdem lernen Indigourlauber, ihren Körper bewusster zu spüren und die angeeigneten Techniken auch in den Alltag zu integrieren.

Preisbeispiele: Als eigenes Haus des Reiseveranstalters Indigourlaub bietet das Kleebauer Hof Retreat Center bei Yoga zur Stärkung der Resilienz (7 Ü inkl. VP 1.190 €/Pers. im DZ) einen einwöchigen Aufenthalt inmitten der hügeligen Landschaft des oberösterreichischen Mühlviertels. Zwischen den Einheiten bleibt viel Zeit für die Nutzung von Sauna und Naturbadeteich oder das gesellige Zusammensein mit Gleichgesinnten. Eine ganze Woche Zeit für sich haben und das bei frühlingshaften Temperaturen unweit der kroatischen Küstenstädte Opatija und Rijeka: Im charmanten Hotel Ethno Village Balatura beginnt der Tag beim Programm Yoga und Resilienz in Kroatien (7 Ü inkl. vegetarische HP ab 1.290 €/Pers. im DZ) jeweils mit einer zweistündigen Einheit, Wanderungen durch die mediterrane Landschaft runden den Aufenthalt ab. Beim Programm Yoga zur Stärkung der Resilienz - Mallorca (7 Ü inkl. VP ab 1.490 €/Pers. im DZ) starten Gäste der veranstaltereigenen Son Manera Retreat Finca mit vitalisierenden Körper- und Atemübungen unter spanischer Sonne in den Tag. Bei der abendlichen Sitzung mit Blick über Oliven-, Orangen- und Mandelbäume kommen die Kursteilnehmer zur Ruhe, die Tagesplanung bleibt ihnen selbst überlassen. Im Rahmen von Stressresilienz und Entspannung mit Hatha Yoga in den Bergen (3 Ü inkl. VP ab 545 €/Pers. im DZ) in Indigourlaubs Mountain Retreat Center im Chiemgau wappnen sich Teilnehmer für die Herausforderungen des Alltags und lernen, dass dem Atem beim positiven, bewussten Umgang mit Stress eine besondere Bedeutung zukommt. Bei täglichen Spaziergängen durch die kraftvolle Landschaft der Bayerischen Voralpen freuen sich die Lungenflügel und die Gedanken werden frei.

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