

Petra Humer/Indigourlaub

## **Yoga-Routine daheim beginnen**



### **Petra Humer/Indigourlaub: Yoga-Routine daheim beginnen**

Yoga kann man überall machen – auch zu Hause. „Wer in den Flow kommen und sich eine regelmäßige Praxis angewöhnen will, beginnt zum Beispiel mit der Übung des Sonnengrußes“, erläutert Petra Humer, Yogalehrerin und verantwortlich für das Marketing bei Indigourlaub. „Im Sanskrit Surya Namaskar genannt, gibt es ihn in zahlreichen Varianten. Er sorgt für körperlichen Ausgleich

zu den Belastungen des Alltags. Außerdem wird so der Fokus auf die Atmung und damit auf unsere Seele gerichtet.“ Zunächst, so rät sie, sollte man auf der Matte „ankommen“ und ein paar tiefe Atemzüge nehmen oder eine kurze Meditation durchführen – anschließend kann man den Sonnengruß mehrmals wiederholen. „Gerade morgens hilft uns das, Körper und Geist aufzuwecken und zu mobilisieren“, sagt Petra Humer. Wie genau der Sonnengruß geht, wird in diesem Video erklärt. „Yoga-Neulinge sollten sich nicht gleich jeden Tag verausgaben, doch grundsätzlich ist die Abfolge für jeden geeignet“, betont die Expertin. Weitere Yoga-Tutorials und Inspiration finden Home-Yogis im Youtube-Kanal des österreichischen Reiseveranstalters Indigourlaub. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

*Foto (download): Ausgleich zum Alltag findet Petra Humer von Indigourlaub bei Yoga-Übungen im Studio oder zu Hause. Bildnachweis: Indigourlaub/Kathrin Reiter*

### 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](http://www.indigourlaub.com)

**Über Indigourlaub.** Der österreichische Veranstalter ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierte 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](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)