

Pressemitteilung: Linz, 4. April 2013

**INDIGOURLAUB: Body & Soul Reisen
Fitness für mehr Wohlbefinden**

Eine Auszeit mit Nordic-Walking, Pilates, Wellness-Workout & Entspannung bietet der österreichische Reiseveranstalter Indigourlaub diesen Sommer in Portugal, Österreich und der Südtürkei. Das Rundum-Programm für mehr Wohlbefinden an besonderen Kraftplätzen eignet sich besonders für Alleinreisende.

In unserer schnelllebigen Zeit sind ein paar Tage reine Entspannung und Wellness oft nicht die erhofften Energiebringer. Der Körper und vor allem der Geist können nicht auf Knopfdruck abschalten und auftanken. Entspannende Bewegungsabläufe – zum Großteil in der Natur – und bewusstes Atmen unterstützen den Körper, zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren. Die erholsame Urlaubsatmosphäre in Kombination mit dem abwechslungsreichen Mix aus Bewegung und Entspannung geben diesem Programm eine nachhaltige Wirkung, die auch lange nach der Urlaubszeit für mehr Wohlbefinden sorgt.

Programminhalte

Pilates bildet den Schwerpunkt der Body & Soul Programme. Regelmäßiges Training nach der Pilates Methode führt zu nachhaltiger Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, zu mehr Balance & Körperbewusstsein und schließlich zu einer aufrechten, gesunden und natürlichen Körperhaltung.

Wellness Workout – ein fließendes Workout Programm zu angenehmer Musik. Die optimale Verbindung von Ausdauer- und Krafttraining.

Aquagymnastik & -jogging (Portugal und Türkei) – Bei der Bewegung im Wasser werden die Gelenke geschont, die Übungen sind äußerst effektiv und machen Spaß.

Entspannung/Stretch & Relax/Meditation – ein Training kann noch so gut sein – wenn die nötige Entspannung und Regeneration nicht stattfinden, bleiben auch die positiven Effekte aus. Daher steht Ruhe und Erholung für Körper und Seele täglich am Programm.

deepWORK™ – ein athletisches, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf den fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwungphasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor.

Programmleitung

Monika Gander ist seit 21 Jahren Trainerin im Fitnessbereich und als Ausbilderin und Referentin für Pilates tätig.

Programmorte und Termine

Portugal – Algarve – VilaFoia

Die VilaFoia ist der ideale Rückzugsort, um neue Kraft und Energie zu tanken. Der Blick auf den Atlantik, die Korkeichenwälder und die exklusive Ausstattung des Gästehauses geben diesem Ort das besondere Flair.

Termin: 19.-26. Mai 2013 / Pfingsten

Preis: € 790,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Programm, Übernachtung, Halbpension, Mittagssnacks, Transfer ab/bis Flughafen Faro.

Südtürkei – Lykische Küste – Gäste- und Seminarhaus Lykia

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia in der Südtürkei zeichnet sich durch seine idyllische Lage in der Natur, die köstliche vegetarische Küche und die herzlichen Gastgeber aus. Der lykische Wanderweg, der direkt am Haus vorbeiführt, Schildkröten, die man bei Boots- oder Landausflügen trifft, historische Stätten wie Arykanda oder die Felsgräber von Myra, die Ewigen Feuer der Chimära sind nur einige der Highlights, die den Besucher erwarten.

Termin: 5.-12. Oktober 2013

Preis: € 690,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Programm, Übernachtung, vegetarische Vollverpflegung und Sammeltransfer ab/bis Flughafen Antalya

Österreich – Nationalpark Kalkalpen – Villa Sonnwend

Die einzigartige Lage der Villa Sonnwend beim Nationalpark Kalkalpen in Oberösterreich bietet Gelegenheit, sich in Ruhe und in der Natur, abseits vom Alltag, den Programminhalten zu widmen.

Termin: 24.-27. Oktober 2013

Preis: € 380,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Programm, Übernachtung, Halbpension

Katalogbestellung, Beratung und Buchung

Indigourlaub – Besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel: +43 (0) 676 84 24 04 401

Mail: office@indigourlaub.com

Web: www.indigourlaub.com

Pressekontakt

Indigourlaub - Sonja Miko

Tel: +43 (0) 676 3 171271

Mail: sonja.miko@indigourlaub.com