

Pressemitteilung: Linz, 9. Oktober 2013

Indigourlaub: Kurzurlaub zum Energietanken im Nationalpark

Der Herbst ist die ideale Jahreszeit, um die Energiereserven aufzufüllen und das Immunsystem für den bevorstehenden Winter zu stärken. Kurz-Aktiv-Programme im Nationalpark Kalkalpen mit den Themenschwerpunkten Yoga, Qi Gong oder Pilates bieten dafür die optimalen Möglichkeiten. Top renommierte Programmleiter selbstverständlich.

Yoga Intense mit Stephan Suh

Der charismatische Yogalehrer Stephan Suh, Diplomsportwissenschaftler, Yoga Repräsentant für Adidas Yoga und Fit For Fun Yoga Experte, reiht sich außerdem unter die "Top 100 Excellent Trainers", gestaltet die zwei Yogaeinheiten täglich jeweils zu einem konkreten Thema, welchem die Meditation, die Yogaübungen und die abschließende Entspannungsphase gewidmet sind. Aus dem Programminhalt: „Folge deinem Herzen“, „Finde die Gelassenheit“ – ein Kurzurlaub, der in die Tiefe geht!

Termin: 23.-27. Oktober 2013

Preis: € 480,- im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag: € 40,-

Inklusive: Yogaprogramm, Übernachtung, Halbpension

Body & Soul mit Monika Gander

Die Body & Soul Auszeit inkludiert eine tägliche Pilateseinheit, Nordic Walking und verschiedenste Workouts. Monika Gander, seit über 20 Jahren Trainerin, Ausbilderin und Referentin, sowie Veranstalterin des jährlichen Fitness-Kongresses in Innsbruck, versteht es, die Teilnehmer für die Bewegung zu begeistern und effektive Übungen zu lehren, die leicht im Alltag fortgesetzt werden können.

Termin: 24.-27. Oktober 2013

Preis: € 380,- im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag: € 30,-

Inklusive: Body & Soul-Programm, Übernachtung, Halbpension

Traditionelles Qi Gong mit Chris Hädelmayr-Kühn

Qi Gong eignet sich besonders gut dafür, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität zu steigern. Mit den sanften Übungen aus dem traditionellen und medizinischen Qi Gong werden Energieblockaden und Verspannungen gelöst und die innere Balance wieder hergestellt. Chris Hädelmayr-Kühn ist Diplomlehrer für traditionelles und

medizinisches Qi-Gong und Taiji, Dipl. Kampfkunstlehrer mit langjähriger Erfahrung und Weiterbildung im Fernosten (China, Japan) bei seinen Lehrern und Großmeistern.

Termin: 31. Okt – 3. Nov 2013

Preis: € 390,- im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag: € 30,-

Inklusive: Programm Traditionelles Qi Gong, Übernachtung, Halbpension

Der Programmort

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.

Über Indigourlaub

Indigourlaub - Besondere Reisen für besondere Menschen.

Der österreichische Reiseveranstalter Indigourlaub hat sich mit seinen Urlaubsreisen auf besondere Inhalte spezialisiert. Der Indigourlauber wählt aus den Schwerpunkten Bewegung, Kreativität oder Persönlichkeitsentwicklung, wie zum Beispiel Yoga am Meer oder in der Wüste, Qi Gong im Nationalpark, Malen unter der griechischen Sonne oder Visionssuche am See. Neben renommierten Trainern genießt der Urlauber sorgfältig ausgewählte Unterkünfte und Verpflegung fernab der Massen, inmitten der Natur. Urlaub unter Gleichgesinnten ganz nach dem Motto „ alleine reisen, aber nicht alleine sein“, mit Freude an der Begegnung mit anderen und sich selbst. Lust auf ein selbstbestimmtes Leben, Verantwortungsbewusstsein für Gesundheit und Lebensqualität und Neugierde an der persönlichen Weiterentwicklung. Das zeichnet den Indigourlaub(er) aus.

Katalogbestellung, Beratung und Buchung

Indigourlaub – Besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel: +43 (0) 676 522 1508

Mail: office@indigourlaub.com

Web: www.indigourlaub.com

Pressekontakt

Indigourlaub - Sonja Miko

Tel: +43 (0) 676 3 171271

Mail: sonja.miko@indigourlaub.com