

**Pressemitteilung: Linz, 19. Dezember 2012**

## **INDIGOURLAUB: Besondere Reisen für besondere Menschen**

### **Zwei Brettl, a g'führiger Schnee und...eine Yogamatte.**

Schnee, Sonne, Bewegung und Spaß. Hochgenuss für jeden Winterliebhaber. Auf zwei Brettern die Umgebung erkunden und dabei die herrlich frische Luft der Tiroler Berge genießen. Ein wahrer Jungbrunnen. Damit der Körper auch gut auf die Bewegung im Freien vorbereitet ist gibt's davor Yoga, ist ja klar...

#### **Yoga & Langlaufen: Geschmeidiges Naturerlebnis**

Am Fuße der prachtvollen Loferer Berge liegt das kleine Dorf St. Ulrich am Pillersee. Bescheiden und ruhig, mit Tiroler Tradition und Authentizität, empfängt es seine Besucher. Unverbaute Natur, saubere Luft und angenehmes Klima unterstützen die Erholung auf gesunde Weise. Der Urlaubstag im „Fohlenhof“ beginnt mit Yoga, der idealen Vorbereitung des Körpers für die darauffolgende Bewegung in der Natur. Nach einem ausgiebigen Frühstück heißt's für die Gruppenteilnehmer dann: Von der Haustür auf die Langlauf-Loipen und ab durch die verschneite, unberührte Winterlandschaft. Wer es rasanter möchte, der kommt in den Skigebieten der Nachbargemeinden auf seine Kosten, und wer es gemütlicher vorzieht, der genießt lange Winterspaziergänge in wunderschöner Natur. Genuss auf allen Ebenen!

**Programmleitung:** Hans Daucher ist zertifizierter, langjähriger Yoga- und Langlauflehrer. Er kann auch Teilnehmern ohne Vorkenntnisse sowohl im Yoga als auch Langlaufen einen guten Einstieg bereiten.

**Termine:** 26.1. – 2.2., 20. - 24.2., 2. - 9.3. und 16. - 23.3.2013

**Preis:** € 540,- im Doppelzimmer, inklusive Übernachtung, Frühstück und Programm.

#### **Yoga & Skiurlaub: Action auf der Piste und Ruhe im Yogaraum**

Urlaub hoch oben in einer kraftvollen Region der Tiroler Berge, am Fernpass, in der vielfältigen Zugspitz Arena (148 Pistenkilometer). Das neue AlpenRetreat vereint Traditionelles mit Cosmopolitem und ist mittlerweile zum internationalen Treffpunkt für Yoga in den Österreichischen Alpen avanciert. Kraft und Ausdauer, Balance und Flexibilität, Achtsamkeit für die Umwelt und Konzentration auf das Wesentliche: Yoga und Skifahren sind ein Traumpaar,

denn eine regelmäßige Yogapraxis bereitet in unterschiedlicher Hinsicht optimal auf einen verletzungsfreien, bewussten Skiurlaub vor. Der Aufbau einer starken, geschmeidigen Muskulatur ist ein Aspekt. Noch wichtiger ist, dass eine bewusste, achtsame Yogapraxis die eigenen Grenzen aufzeigt und ermutigt, diese auch zu respektieren. Schließlich erlernt man durch Yoga eine respektvolle Haltung gegenüber der Natur, die die Kulisse für diese energetisierende, berausende Sportart darstellt. Im Vordergrund: Spaß und Freude an der Bewegung.

**Programmleitung:** Team AlpenRetreat: Mit viel Liebe haben sich eine Tirolerin, zwei Tiroler und ein Schotte, allesamt Yogalehrer, ihren Traum vom eigenen Retreat in den Alpen verwirklicht.

**Termine:** 19. – 27.2., 3. – 7.4.2013

**Preis:** ab € 450,- pro Person im Doppelzimmer, inklusive Übernachtung, Vollverpflegung und Programm.

### **Beratung & Buchung**

Indigourlaub – Besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel: +43 (0) 676 522 15 08

Mail: [office@indigourlaub.com](mailto:office@indigourlaub.com)

Web: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

### **Pressekontakt**

Indigourlaub

Sonja Miko

Tel: +43 (0) 676 3 171271

Mail: [sonja.miko@indigourlaub.com](mailto:sonja.miko@indigourlaub.com)