Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

06.12. 2011

Selfness statt Wellness

Von Indigourlaub



Bild Rechte
Indigourlaub

(Linz, Österreich) **Indigourlaub - Für alle, die auftanken, sich weiterentwickeln und dem Alltag mehr Leichtigkeit und Freude geben wollen!**

Der einzige österreichische Spezialreiseveranstalter mit Themenreisen für Menschen, die körperlich, mental und emotional neue Anregungen suchen, um ihre Work-Life-Balance auf harmonische Beine zu stellen und die Lebensqualität zu verbessern, präsentiert sein Jahresprogramm und den Katalog für 2012.

Zur Philosophie und den Zielen von Indigourlaub: **„Sich im Urlaub Gutes tun und erholen“**, das will jeder. Sonja Miko – Gründerin und seit sechs Jahren Inhaberin von Indigourlaub - sagt: „Viele Menschen wollen sich im Urlaub nicht mehr nur passiv entspannen und berieseln lassen. Sie nehmen sich Zeit für sich und diese Zeit soll gut genützt sein. Zum Beispiel für das Kennenlernen von Methoden, um ihr **Leben nachhaltig zu entschleunigen und zu bereichern**. Sie suchen nach „Werkzeugen“, um den Alltags-Stress leichter bewältigen zu können, sich innerlich zu festigen und letztendlich freudvoller zu leben. Unsere Urlaubsangebote sind mehr als

Wellness“.

Trendforscher Matthias Horx nennt dieses wachsende Bedürfnis nach mehr Selbststeuerung und –verantwortung für Gesundheit, positiven Umgang mit Emotionen, der Fähigkeit in problematischen Zeiten selbstständig Entscheidungen zu treffen und die Freude am Lernen bis ins Alter „Selfness“. Im Zentrum dieser Bewegung steht nicht mehr vorübergehende Entspannung sondern dauerhafte Selbstveränderung. Der Reiseveranstalter Indigourlaub hat sich von Anfang an voll und ganz auf diesen Trend und die sich zunehmend ändernden Urlaubsbedürfnisse der Leute spezialisiert und sich dadurch mit seinem besonderen Produkt einen Namen gemacht. „Massenabfertigung oder Billigstreisen sind nicht unser Ding. Bei uns steht der individuelle Gast und die Qualität im Vordergrund“, so Miko. Im vielseitigen und umfassenden Programm von Indigourlaub findet jeder etwas, der seine wertvolle Urlaubszeit mit Nachhaltigkeit versehen möchte. Und das zu einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Die Trainer, Therapeuten und Coaches der Urlaubsprogramme sind hochqualifiziert und die Urlaubsdestinationen sowie Unterkünfte persönlich von Sonja Miko ausgesucht. „Unsere Hotels sind klein und gemütlich, **fernab vom Massentourismus**. Besonderes Flair, reizvolle Naturumgebung und persönliche Betreuung sind mir für die Gäste sehr wichtig“.

Wer bucht Indigourlaub?

Etwa 80 Prozent der Kunden sind **Alleinreisende**. „Nicht unbedingt Singles, aber vor allem Leute, die sich eine Auszeit von Familie oder/und Partner nehmen wollen, um etwas für sich selbst zu tun und zu lernen. Ob im sportlich-körperlichen, kreativen oder mentalen Bereich, bietet das Programm verschiedene Zugänge zur Auseinandersetzung mit sich selbst, zum Austausch mit Gleichgesinnten und zum Relaxen.

Laut Indigourlaub ist der klassische „Indigourlauber“ ein Reisender auf der Suche nach **Urlaub mit Sinn & Inhalt,** der entweder alleine, mit Freunden oder Partner reist und neugierig auf’s Leben und seine persönliche Entwicklung ist. Er schätzt die Natur als besonderes Kraftfeld und hat schon mal Mut, die „Komfortzone“ zu verlassen und sich dadurch womöglich sogar zu verändern...

Die Themenschwerpunkte des Indigourlaub-Programmes lassen sich in drei Bereiche gliedern:

1. Körper-bewegungsorientiert wie zB Yoga, Qi Gong, Tanz, Wandern etc.
2. Persönlichkeitsentwicklung wie zB VisionsWerkstatt, Wüstenreise, Coaching, etc.
3. Kreativitätsförderung durch Singen, Malen, Schreiben, Kochen etc.

Neu im Programm 2012 sind Themenreisen wie **Fasten im Kloster** Pernegg/NÖ, authentische **Ayurvedakuren** in Südindien, **Outdoor-Abenteuer** im Dachsteingebirge, **Kochworkshops** bei Haubenköchin Sissy Sonnleitner in Kärnten oder völlig zeitgemäß ein eigens für Best Ager geschnürtes Urlaubsseminar.

Auszug aus den Programmthemen:
1) Yoga:
Darauf liegt 2012 der Schwerpunkt. Mittlerweile ist Indigourlaub der **zweitgrößte Yogagreisen-Anbieter** auf dem deutschsprachigen Markt. Vom Anfänger bis zum Profi findet jeder das passende Angebot.

Reisebeispiel: „Aktive Auszeit mit Blick aufs Meer und mich“ in der Südtürkei. Von 18. März 2012 bis 6. Jänner 2013 kann man wöchentlich anreisen und im Gästehaus Lykia einen Individualurlaub unter Gleichgesinnten genießen. Das offene Wochen-Programm bietet Yoga, Meditationen, kleine Wanderungen und Ausflüge. Der Vorteil an den offenen Programmen ist, dass der Gast täglich und nach Lust und Laune entscheiden kann, woran er teilnehmen möchte. Maximale Flexibilität und stressfreier Urlaub. Preis pro Woche im DZ mit Programm, Halbpension, Mittagssnacks und Transfers um 560 Euro (Zuschlag für EZ 100 Euro).

Zusätzlich zu den offenen Programmen, die neben der Südtürkei noch in Andalusien und Griechenland angeboten werden, enthält das Programm 2012 eine starke Palette an Intensiv-Yogaworkshops in Österreich, Griechenland, Mallorca, Marokko und der Türkei. Als Yoga-Lehrer fungieren namhafte und „szenebekannte“ Yoga-Größen, zum Beispiel die deutsche TV-Moderatorin und Schauspielerin Kerstin Linnartz, die langjährige Yogalehrerin Marianne Scherer oder der dynamische „Adidas Yogalehrer“ Stephan Suh.

2) Qi Gong:
Reisen mit traditionellem Qi Gong werden in Österreich, Griechenland und der Türkei

angeboten. Chris Hädelmayr-Kühn, Diplomlehrer für traditionelles und medizinisches Qi Gong und Taiji mit Weiterbildung bei Großmeistern in China unterrichtet die Gäste. Reisebeispiel: 25. bis 29. Mai in OÖ/Nationalpark Kalkalpen/Villa Sonnwend um 480 Euro im DZ mit Halbpension und Programm.

3) Ayurveda in Südindien:
Fünf ausgewählte, in tropischer Natur gelegene Resorts entweder am Strand von Kerala oder mit Bergkulisse in Tamil-Nadu bieten original Reinigungs- und Regenerationskuren (Panchakarma). Reisebeispiel: 13 Nächte mit Ayurvedakur und ärztlicher Konsultation sowie Vollpension, Transfer vom/zum Flughafen im Kadaltheeram Ayurvedic Beach Resort in Kerala ab 960 Euro im DZ.

4) Persönlichkeitsentwicklung:
Gelegenheit zur Selbstreflexion, zur Orientierung und Entscheidungsfindung im Leben bieten vor allem die Workshops der VisionsWerkstatt, die Wüstenreisen oder Coaching-Seminare an diversen Kraftplätzen. Angeleitet von erfahrenen Coaches können Teilnehmer an den Kern ihrer Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche gelangen, eine neue Klarheit für ihr Leben und dadurch neue Kraftressourcen generieren.

5) Kreativreisen:
Trommelworkshops für die Rhythmik, kreatives Schreiben oder gemeinsames Singen runden das Angebot ab.

Indigourlaub – besondere Reisen für besondere Menschen.

Pressekontakt:

Indigourlaub
Sonja Miko
Postfach 57
4046 Linz, Österreich
Tel. +43 676 317 12 71
office@indigourlaub.com
http://www.indigourlaub.com

Kategorie
Freizeit & Vermischtes

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/selfness-statt-*

wellness