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

11.01. 2012

Yogaurlaub: Yoga und Tanz

Von Indigourlaub



Bild Rechte
Sonja Miko

Linz, 11. Jänner 2012

INDIGOURLAUB: Besondere Reisen für besondere Menschen
Yoga und Tanz

Wem Yoga zu wenig „actionreich“ ist, für den hat der österreichische Reiseveranstalter Indigourlaub eine neue, schwungvolle Kombination parat: Yoga & Tanz – ein Programm aus Bewegung, Entspannung und zur eigenen Mitte kommen.

Ideal für Menschen, die sich körperlich fit halten, die innere Ruhe finden und stärken möchten und einen Urlaub unter Gleichgesinnten schätzen. Auch Alleinreisende fühlen sich gut aufgehoben, lautet das Motto doch „Alleine reisen, aber nicht alleine sein.“

Das Yogaprogramm
Der tägliche Yoga-Unterricht gibt Ruhe und Kraft und stellt eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung dar. Die Körper- und Entspannungsübungen führen auf

der körperlichen Ebene zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems; die bewussten Atemtechniken haben verbesserte Durchblutung aller Körperorgane und Zellen zur Folge. Die emotional-mentale Wirkung des Yoga reicht von einem gesteigerten Körperbewusstsein bis zum Abbau von Stress und innerer Unruhe.

Das Tanzprogramm

Tägliche Tanzeinheiten geben die Gelegenheit, durch verschiedene Rhythmen und Musikstile mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit zu erleben. Der kreativen Bewegung und der Intuition Ausdruck zu verleihen und damit die Lebensfreude zu steigern ist Teil des Programms.

Die Programmleitung

Mag. Marion Knotzer ist diplomierte Hatha-Yogalehrerin, Tanzseminarleiterin, Tanzperformance-Künstlerin und Percussionistin. Sie leitet regelmäßig Yoga und Tanzgruppen in unterschiedlichen Ländern.

Die Programmorte 2012

10.-16. März 2012: Tiroler Pillerseetal

Die Unterbringung erfolgt in einer Frühstückspension inmitten des Langlaufparadieses Pillerseetal. Kosten für 6 Nächte: € 490,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, Frühstück

29. April-6. Mai 2012: Türkei, Lykische Küste

Das Gäste- und Seminarhaus Lykia bietet neben Yogaseminarraum und vegetarischer Küche gute Möglichkeiten, bei Wanderungen die kulturträchtige Region zu erkunden oder bei einem Bootsausflug in einsame Buchten zu entspannen.

Kosten für 7 Nächte: € 750,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, vegetarische Halbpension und Transfer ab/bis Antalya.

22.-29. Juli 2012: Oberösterreich, Nationalpark Kalkalpen

Das Naturschutzgebiet bietet neben der Yoga und Tanzeinheiten Gelegenheit, bei gemeinsamen Wanderungen die einzigartige Landschaft des Nationalparks zu genießen.

Kosten für 5 Nächte: € 540,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Programm, Übernachtung, Halbpension

1.-8. September 2012: Griechisches Festland

Das Ilios Center – auf dem griechischen Festland gegenüber von Korfu – bezeichnet sich mit Recht als Oase für Entspannung, Meditation und Kreativität. Buchten mit

Sand/Kiesstrand und glasklarem Meer sind eine weitere Zutat für dieses besondere Urlaubsangebot.
Kosten für 7 Nächte: € 780,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Programm, Übernachtung, vegetarische Halbpension, Transfer ab/bis Igoumenitsa

Die Flüge können zum tagesaktuellen Preis bei Indigourlaub gebucht werden.

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

Über die Organisation:

Indigourlaub ist Reiseveranstalter und spezialisiert auf Urlaub mit Sinn und Inhalt. Die Reisen werden mit Themeninhalten kombiniert wie Yoga, Qi Gong, Meditation, Kreativthemen u.v.m.

Pressekontakt:

Pressekontakt
Indigourlaub
Sonja Miko
Tel: +43 (0) 676 3 171271
Mail: sonja.miko@indigourlaub.com

Kategorie
Auto & Verkehr & Tourismus

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/yogaurlaub-yoga-und-tanz*