



INDIGOURLAUB: Besondere Reisen fu?r besondere Menschen

Fu?r alle, die auftanken, sich weiterentwickeln und dem Alltag mehr Leichtigkeit und Freude geben wollen!

Autor: am: 04. Dez 2011

Reisen

INDIGOURLAUB: Besondere Reisen fu?r besondere Menschen

Fu?r alle, die auftanken, sich weiterentwickeln und dem Alltag mehr Leichtigkeit und Freude geben wollen! Spezialreiseveranstalter mit Themenreisen fu?r 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 den Jahreskatalog 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. Ein Wertewandel, der sich im Urlaubsverhalten klar erkennen lässt.

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“.

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 das Leben und seine persönliche Entwicklung ist. Er schätzt die Natur als besonderes Kraftfeld und hat den 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 Yoga, Qi Gong, Tanz, Wandern u.v.m.
2. Persönlichkeitsentwicklung wie VisionsWerkstatt, Wüstenreise, Coaching u.v.m.
3. Kreativitätsförderung durch Singen, Malen, Schreiben, Kochen u.v.m.

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 Urlaubsprogramm.

Auszug aus den Programmenthemen

1. Yoga

Darauf liegt 2012 der Schwerpunkt. Mittlerweile ist Indigourlaub der zweitgrößte Yogareisen- Anbieter auf dem



INDIGOURLAUB: Besondere Reisen fu?r besondere Menschen

Fu?r alle, die auftanken, sich weiterentwickeln und dem Alltag mehr Leichtigkeit und Freude geben wollen!

deutschsprachigen Markt. Vom Anfänger bis zum Profi findet jeder das passende Angebot.

2. Qi Gong

Reisen mit traditionellem Qi Gong werden in Österreich, Griechenland und der Türkei angeboten. Chris Hädelmayr-Kühn, Diplomallehrer für traditionelles und medizinisches Qi Gong und Taiji mit Weiterbildung bei Großmeistern in China unterrichtet die Gäste.

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).

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.

5. Kreativreisen

Trommel- und Rhythmikworkshops, kreatives Schreiben oder gemeinsames Singen runden das Angebot ab.

Katalogbestellung, Beratung, Buchung

Indigourlaub – besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

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

office@indigourlaub.com

www.indigourlaub.com