

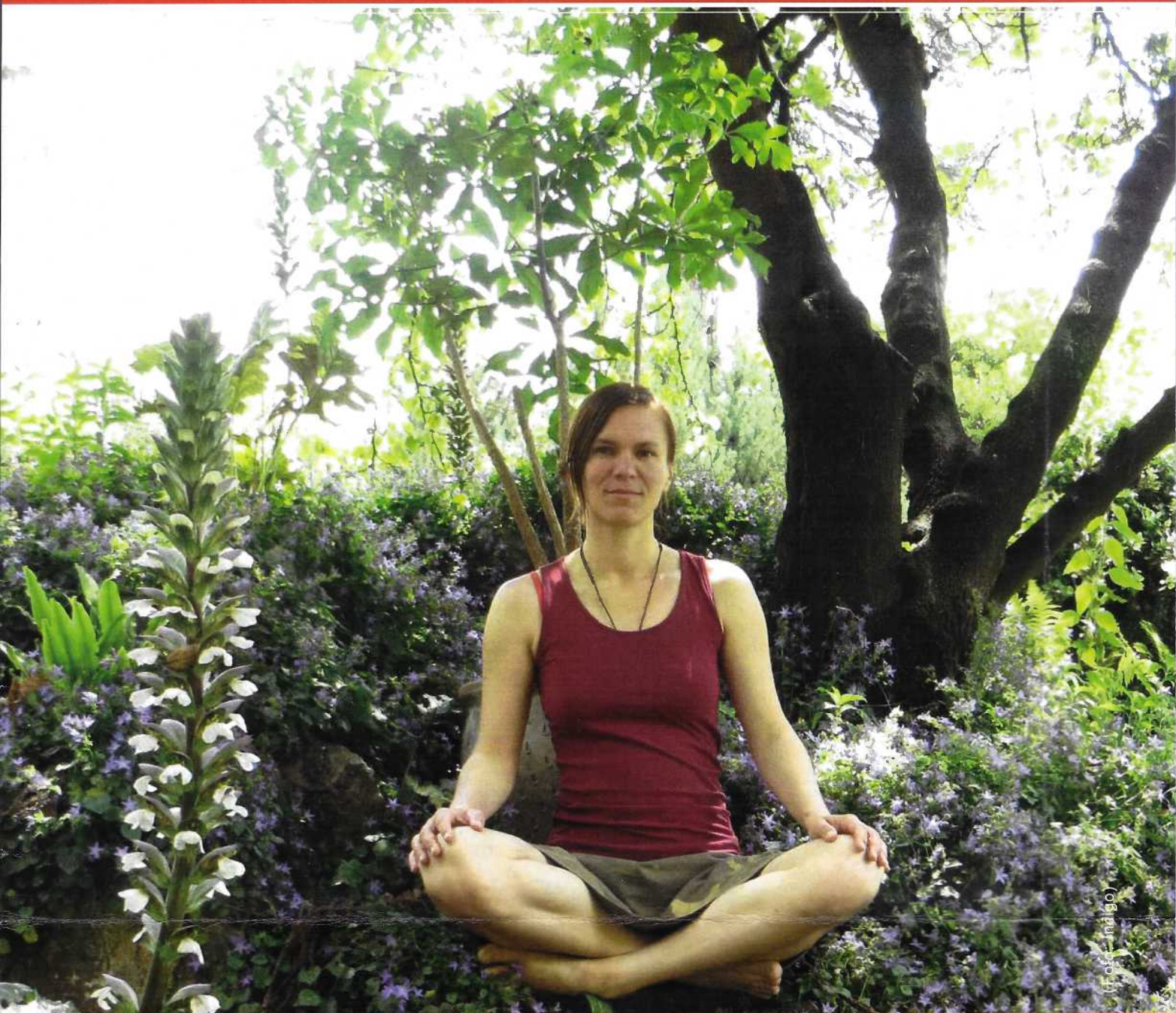
3157-3160 2017

**NORDIC**  
walker

# NORDIC

NORDIC-FITNESS-FREIZEIT-MAGAZIN

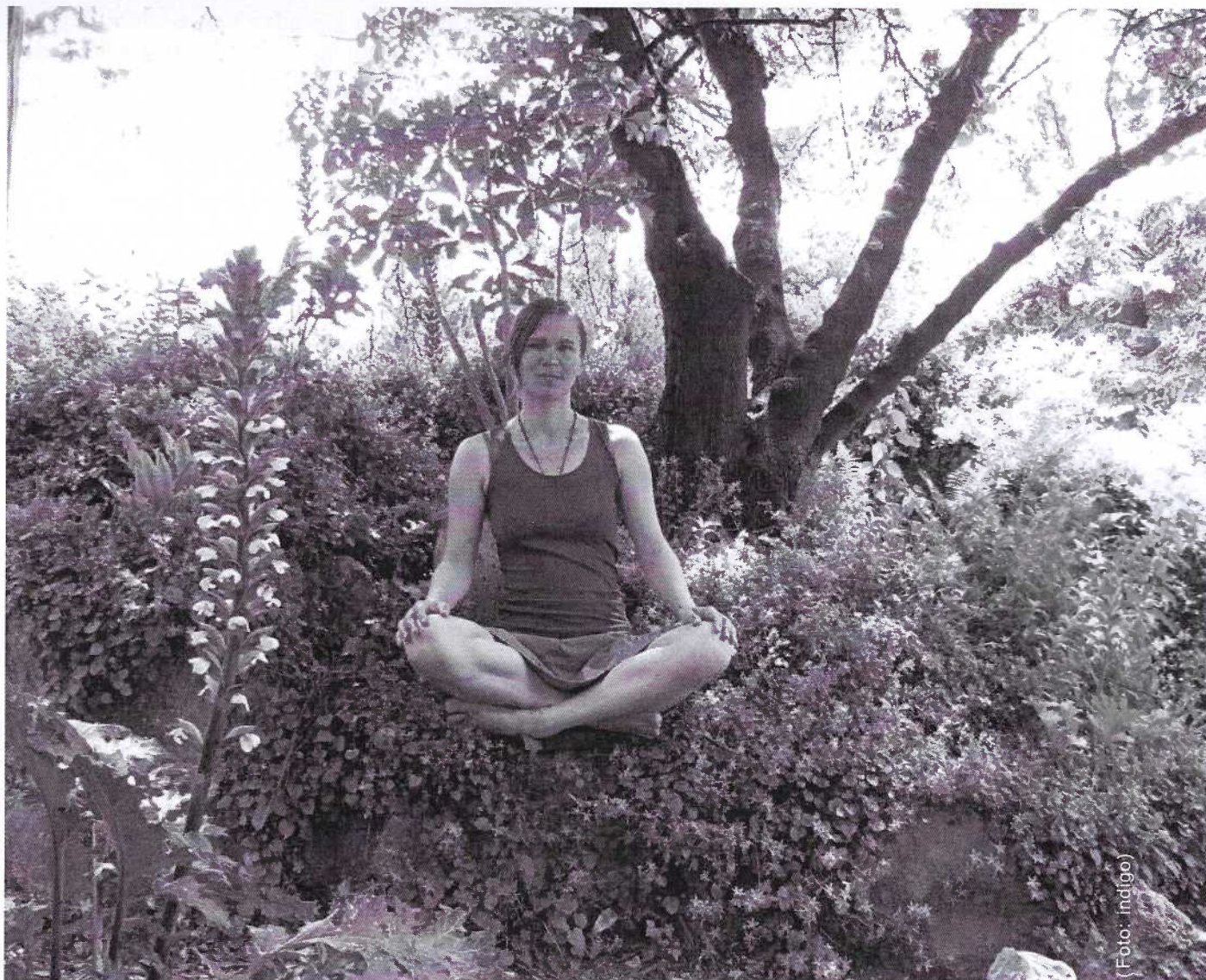
# walker



(Foto: indigo)

**Indigourlaub**

## Frühjahrsputz für Körper und Geist



## VIELSEITIGE ÖSTERREICH-REISEN MIT INDIGOURLAUB FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST

**B**erge, Seen, Nationalparks: Der österreichische Veranstalter Indigourlaub kennt die besten Plätze in seiner Heimat. Harmonisch auf das Thema der jeweiligen Reise abgestimmt, erleben Teilnehmer die Naturschönheiten der Alpenrepublik als wahre Kraftorte. In der Ruhe der Salzburger Berge zum Beispiel nehmen Indigourlauber ganz bewusst die Stille wahr. Am friedvollen Wörthersee wecken sie ihre kreative Ader. Und in den oberösterreichischen Kalkalpen wandern sie durch unberührte Landschaften, um dort den Sonnengruß zu üben

**Langfristiger Stressabbau in den Salzburger Bergen**  
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist ein Programm, das sich mit Stressfaktoren aller Art befasst – beruflich wie privat. Die Inhalte des MBSR-Kompaktkurses Frühling Salzburger Land richten sich unter anderem an Führungskräfte, Pädagogen und Ärz-

te. In der Regel dauern die Einheiten 2 Monate, während des 7-tägigen Aufenthalts erhalten Indigourlauber das Handwerkszeug, um auch im Alltag weiter Geduld zu üben, Stress zu reduzieren und loszulassen. Auf Wunsch werden sie in den 7 Wochen danach per Mail oder Telefon begleitet und beraten. 1 Woche (30. April bis 7. Mai 2017) im Hotel Kranzbichlhof kostet ab 1.290 €/Pers. im DZ inklusive HP und MBSR-Programm.

### **Neue Kraft durch kreatives Schreiben**

Kurze Meditationen und sanfte Yoga-Übungen geben bei der Indigourlaub-Reise Yoga & Schreiben am Wörthersee Impulse für einen kreativen Schreibfluss. Die Kombination soll schöpferische Fähigkeiten bei den „Schriftstellern“ wecken und sie so neue Kraft tanken lassen. Buchbar sind 3 bis 7 Nächte Anfang Juni 2017 ab 420 €/Pers. im DZ mit HP und Programm.

**Zur Ruhe kommen in den österreichischen Alpen**

Yoga ohne Kraftaufwand und unter Wahrung der eigenen körperlichen Grenzen sind die Inhalte des Indigo-URLAUBS Innere Stille erlangen mit Yoga – Salzburger Land. Gehmeditation, Stärkung des Beckenbodens sowie freier Ausdruck in Form von Tanz gehören zum Programm, das inmitten unberührter Natur auf 830 Metern Höhe stattfindet. Zwischen täglich 2 Yoga-Einheiten bleibt genug Zeit, um den Wellnessbereich und Naturschwimmteich des Hotels Kranzbichlhof zu nutzen. Buchbar ist die 4- bis 7-tägige Reise (Anfang April und im Mai 2017) ab 540 €/Pers. im DZ mit HP und Yoga-Programm.

**Spaß an Bewegung und Natur**

Als österreichischer Veranstalter hat IndigoURLAUB natürlich auch mehrere Yoga & Wandern-Reisen im Programm: in den oberösterreichischen Kalkalpen, in Tirol, in Vorarlberg und am Faaker See in Kärnten. Der abwechslungsreicher Yoga-Unterricht ist so gestaltet, dass die Teilnehmer auch im Alltag auf das Gelernte zurückgreifen können, um eine positive Einstellung zu bewahren. Preisbeispiel: 7 Nächte (10. bis 17. Juni 2017) im Sporthotel Xander im Tiroler Seefeld-Leutasch kosten mit Programm und HP ab 850 €/Pers. im DZ.

**B**esondere Reisen für besondere Menschen. Der Linzer Veranstalter IndigoURLAUB ist spezialisiert auf Urlaube mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation, Fasten und Ayurvedakuren weltweit. Renommierete Trainer sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten eindrucksvoller Naturlandschaften sind für die Programme ebenso charakteristisch wie gesunde, teil vegetarische oder vegane Verpflegung. Nach dem Motto „Alleine reisen, aber nicht alleine sein“ erfahren Teilnehmer bei 198 Reisen in 18 Ländern weltweit Freude an der Begegnung mit anderen und sich selbst. Herzensanliegen des IndigoURLAUB-Teams ist darüber hinaus ein achtsamer Umgang mit der Natur. So engagiert sich das Unternehmen als Mitglied beim „forum anders reisen e.V.“, kooperiert mit der gemeinnützigen Klima-Organisation „atmosfair“ und unterstützt den Verein zum Schutz von Delfinen und Walen, „M.E.E.R. e.V.“.

Weitere Auskünfte, Katalogbestellung und Buchung:  
IndigoURLAUB GmbH  
Postfach 57, A-4046 Linz  
Österreich  
Fon +43 (0) 676 522 1508  
www.indigoURLAUB.com  
(Hermann-MeierPR)

