

# YOGA

Bewusst abschalten  
und neue Energie spüren

## INDIGOURLAUB

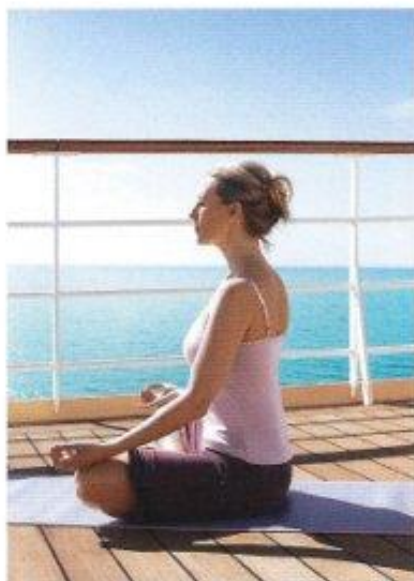
### Yoga-Arrangements ganz individuell

Sonnengruß in den Dünen der Sahara, Eintauchen in Wissensschätze uralter indischer Lehren oder Entspannen bei individuellen Wohlfühlprogrammen – auf Yoga-Arrangements wie diese hat sich der österreichische Veranstalter Indigourlaub eingestellt. Ziel ist es, für jeden die Reise zu finden, die zu ihm passt. [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

## MEIN SCHIFF

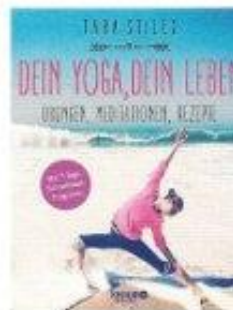
### Yoga und Fitness

Yoga auf dem Schiff, eine frische Brise weht um die Nase, das leichte Schaukeln erfordert etwas mehr Konzentration ... Sie sind im Bild? Und begeistert? Dann freuen Sie sich schon jetzt auf das Angebot, von TUI Cruises im nächsten Jahr. Denn vom 18. bis 26. Juni 2016 findet auf der Mein Schiff 4 die erste Yoga-Woche auf der Nordland-Route statt. <http://tuicruises.com>



## Das neue Buch der Yoga-Rebellin

Tara Stiles, angesagte US-Yogalehrerin, unterrichtet Yoga nach dem Prinzip: kein Stress, mehr Spaß. In ihrem neuen Buch kombiniert sie die drei Bausteine, die zu einem glücklichen Leben führen: Yoga, Meditation und gesunde Ernährung. Mit Yoga, Atem- und Meditationsübungen und vegetarischen Rezepten. [www.droemer-knaut.de](http://www.droemer-knaut.de)



## MARBELLA CORFU HOTEL

### Dehnt ihr noch oder schwebt ihr schon?

Mit neuen Yoga-Methoden fördert das Fünf-Sterne MarBella Corfu Hotel die Entspannung und das Wohlbefinden seiner Gäste. In der weitläufigen Gartenanlage können interessierte Gäste „Aerial Heart Yoga“ lernen und praktizieren. Aerial Yoga ist eine Mischung aus Yoga, Pilates, Akrobatik und Krafttraining, bei der man in einem breiten Aerial Tuch schwebt. [www.marbella.gr](http://www.marbella.gr)