

Raus aus dem Druck, rein in die Klarheit

REISE Coaching Retreats und Mental Skills Programme bei Anbieter für „Yoga & Mehr-Reisen“

LINZ/PR – Immer mehr Menschen merken, dass Erholung allein nicht reicht, um Stress, innere Unruhe und psychische Erschöpfung nachhaltig zu lösen. Was fehlt, ist Raum für Klarheit – jenseits des Alltags und der To-do-Listen. Der österreichische Reisespezialist Indigourlaub ergänzt 2026 seine Angebote in allen drei eigenen Häusern in Oberösterreich, im bayerischen Voralpenland und auf Mallorca um weitere Coaching Retreats & Mental Skills Programme, die dabei helfen, Stabilität zu finden, eigene Ressourcen zu aktivieren und neue Wege zu erkennen.

Frischer Fokus auf Klarheit und Veränderung

Resilienz, Klarheit und neue Perspektiven lassen sich besonders dort entwickeln, wo Abstand zum Alltag entsteht. In der Ruhe naturnaher Rückzugsorte entfaltet Coaching seine volle Wirkung: Stressmuster werden sichtbar, Denkweisen überprüfbar und Veränderungsprozesse leichter zugänglich. Neue und altbewährte Coaching Programme von Indigourlaub verbinden professionelle Persönlichkeitsarbeit mit den regenerierenden Qualitäten der Auszeit – als präventiver Ansatz für mentale Gesundheit, Resilienz und nachhaltige Lebensbalance. Ergänzend setzen die Retreats auf bewusstes Reduzieren äußerer Reize, etwa durch digitale Pausen und klare Tagesstrukturen, um Aufmerksamkeit neu zu bündeln. Gleichzeitig fördern Gruppenerfahrungen in geschütztem Rahmen Austausch, Resonanz und nachhaltige Impulse, die sich wirkungsvoll in den Alltag übertragen lassen.

Atmen. Ankommen. Ausrichten

Mallorca: Das Angebot Calm & Clear der Son Manera



Bei den Yoga-Reisen auf der Son Manera Retreat Finca von Indigourlaub auf Mallorca praktizieren Gäste unter fachkundiger Anleitung verschiedene Yoga-Stile. BILD: INDIGOURLAUB



Im Mountain Retreat Center des Reiseveranstalters Indigourlaub finden Meditationswillige Ruhe und Abgeschiedenheit in der Chiemgauer Bergwelt. BILD: INDIGOURLAUB



Das Kleebauer Hof Retreat Center im oberösterreichischen Mühlviertel ist besonders im Frühling ein Ort um Kraft zu tanken. BILD: KLEEBAUER HOF RETREAT CENTER

Retreat Finca im Herzen der spanischen Sonneninsel richtet sich an Menschen, die durch Atemarbeit, Achtsamkeits- und Reflexionstraining kognitive Überforderung re-

duzieren und ihre Ausrichtung schärfen wollen. Bei Natur heilt – Emotional Wellbeing & Achtsamkeit auf Mallorca lernen Teilnehmer, wie sie in Verbindung von Natur,

Bewegung und bewusster Entspannung Gefühle wahrnehmen, dabei Stress regulieren und seelische Balance sowie innere Stabilität nachhaltig stärken.

Chiemgau im bayerischen Voralpenland: Balance, Klarheit und neue Kraft – bei Stressbewältigung mit PEP®, Achtsamkeit & Naturerfahrung im Mountain Retreat

Center in Sachrang steht PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) im Zentrum. Die leicht erlernbare und hochwirksame Methode zur eigenen Widerstandskraft beruht auf Körperarbeit und bewusstem Umgang mit Gefühlen. Die Kursteilnehmer üben in täglichen Sitzungen, wie sie durch Meditation, Atemarbeit und Coaching-Impulsen zu geistigem Gleichgewicht kommen. Im Unterschied zu rein kognitiver Persönlichkeitsarbeit setzt das neue Programm Somatic Healing Retreat in den Chiemgauer Bergen weniger auf Analyse als auf direktes Spüren. Psychisch oder affektiv stark geforderte Menschen lernen in dem fünftägigen Retreat mit tiefer Unruhe oder körperlichen Stressreaktionen umzugehen.

Oberösterreichisches Mühlviertel: Vier Tage lang innehalten, zuhören, nachdenken und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen: Bei Mentaltraining im Grünen lassen die Teilnehmer den Trubel des Alltags hinter sich. Sie lernen durch naturbasierte Übungen und spezielle Techniken Gedanken bewusst zu lenken, Ziele zu formulieren und gedankliche Klarheit zu gewinnen. Die Location für die wohlthuende Auszeit könnte geeigneter nicht sein: Inmitten der sanften Hügellandschaft des oberösterreichischen Mühlviertels befindet sich das Kleebauerhof Retreat Center mit eigenem Naturbadeteich und 230.000 Quadratmetern Wiesen und Wälder.

Das österreichische Unternehmen Indigourlaub ist Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit. Renommierte Programmleiter sowie sorgfältig ausgewählte Hotels und Retreats inmitten oft unberührter Natur sind die Markenzeichen des österreichischen Veranstalters.

Mehr Infos unter www.indigourlaub.com

TOP PREIS
ERDBEER-AMPELTOPF
23 cm Topf, 9,99
7,99

9cm Topf
6 Stück 6,-

TOP PREIS
XL ZAUBER-GLÖCKCHEN AMPEL
27 cm
14,99
9,99

3 STÜCK 5,-
GARTEN-NELKEN
10,5 cm Topf, viele Farben
1,99

5 STÜCK 10,-
HÄNGE-PETUNIE
10,5 cm Topf, verschied. Farben
2,99
2,49

2 STÜCK 20,-
HORTENSIEBUSCH XL
7-9 Blüten, 23 cm Topf, 17,99
11,99

3 SCHALEN 5,-
GEMÜSE-PFLANZEN SCHALE
mehr als 25 Sorten
1,99

Tomaten
9cm Topf
0,99

2 STÜCK 10,-
SOLAR-BALLONS
viele Sorten
6,99
5,99

Ostmann BONUS
10% RABATT
auf Gartenrosen

Ostmann BONUS
10% RABATT
auf Ostmann Blumenerde

MO – SA 9 – 18:30 UHR
SONNTAGS GEÖFFNET

VISBEK SA 9 – 17 Uhr
Ahlhoner Str. 25 – 29

WILDESHAUSEN SO 14 – 17 Uhr
Westring 1

VECHTA SO 14 – 17 Uhr
Oldenburger Str. 122

STUHR SO 10 – 13 Uhr
Varreler Landstr. 31

BAD ZWISCHENNAH SO 11 – 17 Uhr
Mühlenstr. 5 – 7

OLDENBURG SO 14 – 17 Uhr
Oldeweg 4

EMDEN SO 14 – 17 Uhr
Württembergischer Str. 12

MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

© Blumen Ostmann GmbH. Fotos: IntraTun | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen!