



Integrales iMarketing Positionierung und Imageaufbau

In der Hub 5

D 87509 Immenstadt im Allgäu

onlinepresse-pressenotiz.org

Ansprechpartner:

Ramona Kramp

+49 (8323) 9696603

ramona.kramp@onlinepresse-pressenotiz.org

iMarketing News aus dem Allgäu: Den Urlaub als ein Schlupfloch nutzen, um das Korsett des Alltags auf Zeit zu verlassen

Yoga und Wandern im Urlaub bietet neue Möglichkeiten, den Weg zu einem guten Körpergefühl zu finden sowie körpereigene Energien zu stärken. Neue Zugänge zu sich selbst erfahren und die Stille der Bergwelt zu genießen

(lifep) (Immenstadt im Allgäu, 26.01.2016) Yoga und Selbstfindung als Urlaubsziel



Ute Weber - Yogalehrerin und Wanderführerin

Urlaub als Gegenwelt zum Alltag - Warum sich ein Urlaub mit Yoga anbietet

Wer im Alltag stark beansprucht und psychischen wie physischen Belastungen ausgesetzt ist, möchte Ruhe im Urlaub finden. In seiner kostbarsten Auszeit, seinem Urlaub, einen echten Ausgleich finden.

Das Bedürfnis der Menschen nach Ruhe und innerer Balance hat aufgrund der sich ändernden Bedingungen in der modernen Gesellschaft zugenommen.

Die Eindrücke und Erfahrungen im Urlaub werden im Alltag übertragen. Sei es mit kurzen Momenten des Innehaltens während der Büroarbeit. Mit ausgedehnten Spaziergängen in der Natur am Wochenende und mit kurzen Yogasequenzen am Morgen oder am Abend.

Untersuchungen zeigen, dass sich jeder dritte Deutsche stark oder sehr stark durch Stress und Hektik beeinträchtigt fühlt. Gleichzeitig melden die Krankenkassen steigende Zahlen bei psychischen Erkrankungen und der Begriff Burn-

Out Syndrom ist bedauerlicherweise schon fast zur Standardvokabel bei Betriebsärzten geworden.

Folgende Defizite sind der heutigen digitalen Gesellschaft zuzuschreiben:

- Wachsende Zeitnot - die Leistungsgesellschaft will immer mehr und das immer schneller
- zunehmende Komplexität - durch Globalisierung und technische Innovationsgeschwindigkeit
- Verlust vertrauter Strukturen - durch die voranschreitende Individualisierung der Gesellschaft.

Die Frage nach den Motiven der Menschen, die sich für Yogareisen entscheiden, kann in erster Linie mit den dargestellten gesellschaftlichen Bedingungen beantwortet werden, die das Alltagsleben der Menschen stark beeinflussen.

Der Urlaub bietet ein Schlupfloch, um das Korsett des Alltags auf Zeit verlassen zu können. Über Yoga oder über spirituelle Erfahrungen innere Einkehr und Ruhe finden.

Zum Beispiel werden tägliche kurze Yogaübungen in der Nähe eines Kraftplatzes als besonders tiefgehend und nachhaltig erlebt. **Diese tägliche Auszeit wird auch nach dem Urlaub als eine heilsame Kraftquelle in den normalen Tagesablauf aufgenommen.** Somit wird diese Urlaubsform zu einem sehr nachhaltigen Erlebnis, welches viel länger bei den Menschen nachwirkt, als ein „normaler“ Strandurlaub auf einer beliebten Ferieninsel.

Yoga-Angebot am Energieplatz in Oberstdorf

Das Allgäu bietet die perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur mit allen Sinnen spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern.

Ein ganz besonderes Erlebnis ist das Ende August 2016 stattfindende Yoga- Angebot, eingebettet in der atemberaubenden Schönheit der Oberstdorfer Bergwelt. Die Gedanken kommen zur Ruhe und die Schönheit der Natur öffnet ganz weit das Herz.

Die täglichen Yogaeinheiten bilden eine körperlich optimale Ergänzung zu den integriert stattfindenden Wanderungen. Neben dynamischen Bewegungsabläufen und statischen Körperhaltungen (asanas) werden auch Atemübungen (pranayama), Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheiten praktiziert.

Durch die Körpererfahrung entspannt sich der Geist und kann zur Ruhe kommen.

Das Seminar startet am Dienstag den 30. August, 17.30 Uhr und endet am Abreisetag, den 4. September 2016, 10.00 Uhr, nach dem Frühstück.

Ein sehr schöner, heller Seminarraum wird allen Teilnehmern in diesen Tagen zur Verfügung stehen.

Körperliche Gesundheit, Fitness, Trittsicherheit und Kondition für die bis zu 6 stündigen Wanderungen wird vorausgesetzt. Davon sind auch ca. 2-3 Stunden im Aufstieg möglich (ca. 600-900 Höhenmeter).

Für Anfänger geeignet. Die Praxis kann individuell ausgerichtet und wird bei Bedarf mit Varianten angeboten.

TeilnehmerInnen welche einen Yogurlaub im schönen Naturhotel Waldesruhe direkt liegend am Energieplatz in Oberstdorf buchen möchten, können direkt unter nachstehenden Link buchen **<http://www.hotel-waldesruhe.de/de/service-kontakt/>**

Oder über nachstehenden Kontaktdaten: Naturhotel Waldesruhe, Alte Walsenstraße 20, 87561 Oberstdorf, Deutschland, Tel. +49 (0)8322 6010, Fax +49 (0)8322 601 100, eMail info@hotel-waldesruhe.de

gesetzt von Ramona Kramp

iMarketing "Coaching - Positionierung - Imageaufbau" im Allgäu

Wichtiger Hinweis:

Für die oben stehende Pressemitteilung ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmeninfo) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber des Presstextes, sowie der angehängten Bild-, Ton und Informationsmaterialien. Die Huber Verlag für Neue Medien GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Bei Veröffentlichung senden Sie bitte ein Belegexemplar an service@pressebox.de. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Huber Verlag für Neue Medien GmbH gestattet.

Am Anfang der Pressemeldung finden Sie einen QR-Code mit welchem Sie schnell und einfach zurück auf die entsprechende Pressemeldung-Detailseite zurückgelangen. Lesen Sie unter <http://www.pressebox.de/info/qr-codes.html> alle Details inkl. Software-Empfehlungen für Ihr Handy/Smartphone!