

Linz, 14. Mai 2009: INDIGOURLAUB

Im Gleichgewicht: Sommerprogramme zum Wohlfühlen : Entspannen : Entwickeln

Der Linzer Reiseveranstalter INDIGOURLAUB bietet diesem Sommer zum zweiten Mal eine Programmreihe unter dem Motto „Im Gleichgewicht“ an. Die 4 bis 5 tägigen Programme zum Wohlfühlen, Entspannen, Entwickeln bieten verschiedene Wege, um zur inneren Balance zu gelangen. Den äußeren Rahmen stellt das gemütliche Hotel Brunwald am Ortsrand von Bad Leonfelden im oberösterreichischen Mühlviertel dar.

Eine besondere Bedeutung legt Sonja Miko, Geschäftsführerin von Indigourlaub, auf die Auswahl der Trainer und Ärzte, welche die Programme leiten: *„Es freut mich besonders, dass ich für unsere Sommerreihe Im Gleichgewicht heuer erstklassige Trainer gewinnen konnte, denn sie bilden das Herzstück der Indigourlaub-Programme. Die Programmleiter haben neben einer fachlich hoch qualifizierten Ausbildung jahrelange Erfahrung in ihrem Bereich und stellen mit viel Achtsamkeit und Herzenswärme den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Vordergrund. Unsere Trainer holen den Teilnehmer dort ab, wo er gerade steht und unterstützen ihn, den nächsten Schritt seines Weges zu gehen. Diese Qualität schätzen die Teilnehmer ungemein und sie spiegelt die Indigourlaub-Philosophie wider: einen Urlaub zu genießen, bei dem der Mensch in seiner Einzigartigkeit im Vordergrund steht. Wege zum Wohlfühlen und zu einer feinen Lebensqualität gibt es viele, Ratgeber dazu gibt es wie Sand an Meer. Die Kunst besteht für mich darin, herauszufinden, was für den einzelnen Menschen der bestmögliche Ansatz ist, um sein Gleichgewicht zu finden, seine inneren Ressourcen zu stärken und seinen eigenen Lebensweg zu gehen.“*

Folgende Programme stehen diesen Sommer zur Auswahl:

Urlaub für Dich und Deine Augen: 10.-14. Juli

Mit Hilfe von Sehfitnesstraining, kinesiologischen Energieübungen sowie Elementen aus dem Yoga zeigt Michaela Lehner - Expertin für ganzheitliches Sehtraining - Wege, um den Augen zu Entspannung und Regeneration zu verhelfen. Auch der Blick nach Innen kommt bei diesem Programm nicht zu kurz.

Yoga für Frauen: 17.-21. Juli & 11.-15. August

Spezielle Yoga- Atem- und Entspannungsübungen unterstützen einen sanften und kräftigenden Umgang mit dem weiblichen Organismus. Wahrnehmung und Intuition werden verfeinert und ein achtsamer und liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper wird bewusst erlebt.

Kalligraphie: 21.-24. Juli

Kalligraphie ist chinesische Kunst und eine faszinierende Möglichkeit, die eigenen Emotionen und die Persönlichkeit über den Pinsel auf Papier zu bringen. Prof. Mag. Zhong führt in die Technik mit Pinsel und Tusche ein und bringt die Bedeutung des Qi – unserer Lebensenergie - in der Kalligraphie näher.

Qigong für die Wirbelsäule: 24.-28. Juli

Unter der Leitung von Prof. Zhong – er ist TCM Arzt und unterrichtet die chinesischen Heilkünste bei der Ärztesgesellschaft für Akupunktur im AKH Wien - bietet dieses Programm gezielte Übungen zur Unterstützung der Wirbelsäule. Sehr spannend werden seine Kurse durch das Einbeziehen der gesamten chinesischen Medizin – neben dem Hauptthema steht auch Ernährung & Philosophie aus Sicht der TCM am Programm.

Ängste bewältigen mit EFT: 28.-31. Juli

„Emotional Freedom Technique“ stellt eine Selbsthilfemethode zur Bewältigung von Ängsten aller Art dar. Neben Angst vor öffentlichen Auftritten, Prüfungsangst, Existenzangst, Höhenangst...werden auch Phobien und Panikattacken sehr erfolgreich und in kürzester Zeit mit dieser Methode beseitigt. Dr. Tina

Auböck verfügt über langjährige Erfahrung in diesem Bereich und bildet darüberhinaus Ärzte und Therapeuten für die EFT-Behandlung aus.

Energie-Tage: 31. Juli-4. August

Mit vielen praktischen Übungen sowie theoretischen Impulsen bietet dieses Programm die Möglichkeit, unterschiedliche Wege kennen zu lernen, um die eigenen Energie aufzubauen und zu stärken. Das Programm ist auf 3 Säulen gestützt:

- + Energie durch Bewegung (Qi Gong, Feldenkrais, Nordic Walken)
- + Energie durch Entspannung (progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)
- + Energie durch Ernährung (über die Bedeutung der Ernährung für unseren Energiehaushalt)

Atempause: 4.-7. August

Auszeit für alle, die im Alltag zu wenig körperliche und seelische Entspannungsmöglichkeit haben. Mit Atemmeditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie Autogenem Training findet man zurück zur inneren Ruhe und Erholung und lernt Techniken, diesen Entspannungszustand auch im Alltag herzustellen.

Yoga und Wandern: 7.-11. August

Yogaübungen stärken die Energiezentren (Chakren) und sensibilisieren uns, die Energie der sanft-hügeligen Landschaft des Mühlviertels bei wunderschönen Wanderungen bewusst wahr zu nehmen. Hans Daucher ist es seit vielen, vielen Jahren ein Anliegen einen bewussten Umgang mit dem Leben und der Natur zu vermitteln und den Teilnehmern die Schönheiten um und in uns aufzuzeigen.

Ziele und Herzenswünsche spüren: 7.-10. August

Diese Tage geben Gelegenheit, mit den eigenen Visionen, Zielen und Herzenswünschen tief in Verbindung zu kommen. Ein Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen entsteht, die rechte und linke Gehirnhälfte werden verbunden zum „Ziele finden“ (Geist) und „sich spüren“ (Körper). Unter der Leitung von Günther Stockinger (VisionsWerkstatt) und Theresa Peham werden die Teilnehmer unterstützt, Gestalter und Schöpfer aller Lebensbereiche zu werden: im Berufs- Privat- Beziehungsleben.

Detailinformation und Buchung:

Indigourlaub – Zwei Reisen in einer

Kontakt: Sonja Miko

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel.: +43 (0) 676 3 171271

Mail: office@indigourlaub.com

Web: www.indigourlaub.com