

Inspirations by **STROMBERGER PR**

Das beste Yoga-Studio hat keine Wände

Kerze, Gong und Studioparkett. Das Bild, das die meisten von Yoga im Kopf haben, ist vertraut, aber längst nicht das einzige.

Denn Yoga wirkt anders, wenn das Gras unter den Füßen kitzelt und der Morgentau wie beim Bergwiesen-Yoga im Schnalstal noch in der Luft liegt. Die Stimmung ist anders, wenn fröhliches Kinderlachen ertönt, während die Eltern mit Blick in die Südtiroler Apfelplantagen den Sonnengruß praktizieren. Schon mal aus der Perspektive des herabschauenden Hundes das Steinerne Meer in Leogang bewundert? Yoga ist mehr als Lifestyle. Das beweist auch die Dr. von Weckbecker Klinik, in der unter anderem Lach-Yoga fester Bestandteil des medizinisch begleiteten Heilfastenprogramms ist.

Was alle diese und weitere Outdoor-Yoga-Angebote gemeinsam haben?
Der Untergrund spielt keine Rolle, die Aussicht und die Kulisse schon.

Melden Sie sich gerne, wenn weitere Details oder Bilder benötigt werden.

Mit herzlichen Grüßen
Melanie Meisersick
STROMBERGER PR
meisersick@strombergerpr.de

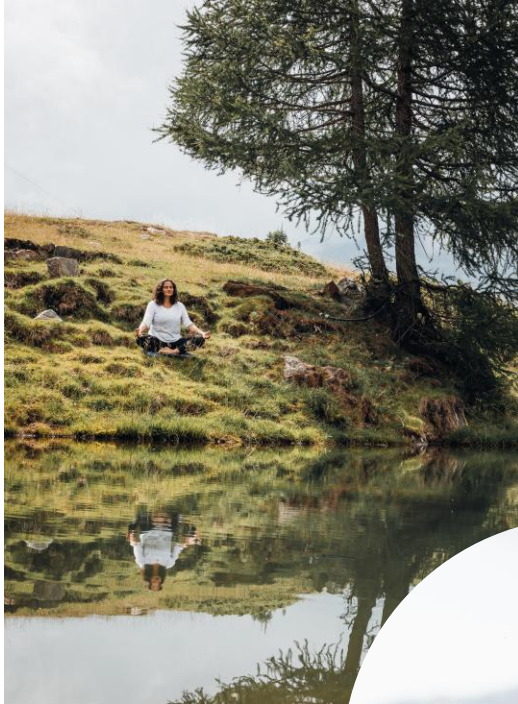
Wo Ötzi lief, liegt heute die Matte

schnalstal.it

Sonnengruß auf 2.000 Metern: Wer sich morgens in der Südtiroler Destination **Schnalstal** zwischen schroffen Dreitausender-Gipfeln auf den Weg zur Yogastunde macht, merkt sofort den Unterschied. Die Luft duftet nach Wald und Wiese. Es gibt keinen Spiegel. Dafür das Bewusstsein, dass hier vor über 5.300 Jahren der Ötzi und seine Zeitgenossen unterwegs waren. Ob sie angesichts der Kulisse auch inne gehalten und einfach mal tief durchgeatmet haben? Beim wöchentlichen Bergwiesen-Yoga in Kurzras stimmt bereits der Spaziergang zur Location auf die kommenden 75 Minuten ein. Die klare Höhenluft und das leise Rauschen des Windes entschleunigt. Angekommen auf der Wiese, beginnt die Stunde mit dem, was der Körper nach dem kurzen Aufstieg braucht: langsame Bewegungen, die die Gelenke öffnen und die Atmung regulieren. Der Untergrund gibt nach, die Balance fordert mehr Konzentration als im Studio. Wer die Augen öffnet, sieht Berggipfel, vielleicht ein paar Schafe und einen Bergsee. Während die Sonne langsam höher steigt, fällt es leicht, den Gedanken freien Lauf zu lassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Den Abschluss bildet die Shavasana. Mit dem Rücken im Gras und dem Blick gen Himmel. Kein Gong, der das Ende markiert, nur das leise Signal von Yogalehrerin Lisa, dass gleich der Rückweg wartet.

Das Schnalstal in Südtirol zieht sich über 25 Kilometer durch den Naturpark Texelgruppe, von Reinhold Messners Sommerresidenz Schloss Juval am Taleingang bis auf 2.011 Meter nach Kurzras und von dort weiter hinauf bis auf über 3.000 Meter, wo im September 1991 der berühmte Mann aus dem Eis gefunden wurde. Rund 1.300 Einwohner leben in fünf Dörfern entlang des Tals, das Lärchenwälder, jahrhundertealte Bauernhöfe, unzählige Gipfel und einen Gletscher vereint.

**Lisa lädt im Sommer mittwochs um 10:30 Uhr
zum Yoga auf der Bergwiese.
Die Teilnahme kostet 10 Euro/Person.**



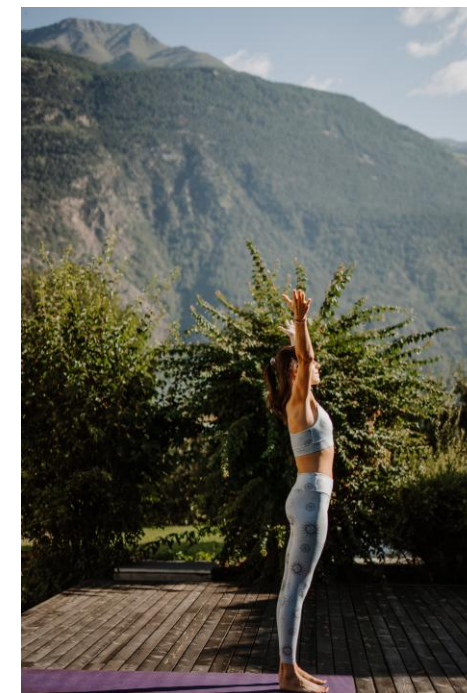
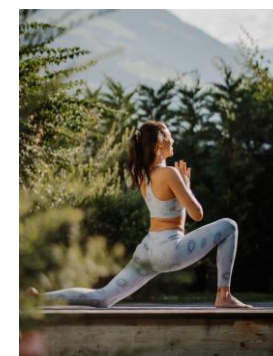
Ein Om kommt selten allein

dasparadies.com

Ein Vormittag im Vinschgau: Auf der hölzernen Outdoor-Plattform im Garten des Südtiroler Fünf-Sterne-Familienhotels **DAS PARADIES** starten Erwachsene mit dem Sonnengruß in den Tag, während nur wenige Meter weiter im Kids Club die Kleinsten die Kobra ausprobieren. Einatmen, ausatmen und manchmal kichern. Das Konzept des familiengeführten Wellnesshotels ist so einfach wie selten konsequent umgesetzt: Yoga für alle, aber jeder in seinem Rahmen. Für Kinder ab fünf Jahren gibt es einmal wöchentlich - im Sommer zweimal - im Rahmen des Kinderprogramms Yoga mit Tier-Yoga-Karten, passenden Matten und einer abschließenden Traumreise mit Klangschalen. Geleitet werden die Einheiten von den Betreuerinnen und ausgebildeten Kinder-Yoga-Trainerinnen Kathleen und Carmen. Kinder und Eltern üben bewusst getrennt; das eigenständige Erleben steht im Vordergrund.

Wer als werdende oder frischgebackene Mutter anreist, kann individuell Schwangerschafts-Yoga oder Mama & Baby- oder auch Papa & Baby-Yoga buchen. Und die Großeltern? Sind ebenfalls herzlich willkommen und finden im täglichen Aktivitätenprogramm neben geführten Wanderungen, Bike-Touren und Sauna-Aufgüssen vielfältige Entspannungsmöglichkeiten wie den Vinyasa Flow, Yin Yoga oder eben den Sonnengruß auf der Outdoor-Plattform mit Blick auf die Vinschger Berge, oftmals angeleitet von Gastgeberin Marilena Pirhofer, selbst ausgebildete Yoga-Lehrerin.

Was das DAS PARADIES vom klassischen Wellnesshotel unterscheidet: Es denkt Mehrgenerationen-Urlaub nicht als Parallelangebot. Jeder bekommt seinen Freiraum, bevor dann alle bei Ausflügen, auf der Sonnenterrasse oder beim Planschen im Pool wieder zusammenkommen.



Yoga für alle Generationen vor der Kulisse der Vinschger Berge und umliegenden Apfelgärten.



Yoga im Takt des Fastens

weckbecker.com

Wer fastet, nimmt vieles intensiver wahr: den eigenen Körper, die Stille, die Natur. In der **Dr. von Weckbecker Klinik** gehört Yoga deshalb ganz selbstverständlich zum Fasten dazu - und findet bei schönem Wetter dort statt, wo Ruhe am leichtesten entsteht: unter freiem Himmel. Auf der Klinikwiese am Waldrand werden die Matten ausgerollt. Vogelgezwitscher begleitet die Bewegungen, der Duft von Gras und Wald liegt in der Luft. Umgeben von heilsamer Natur wird Yoga hier zu einer Praxis, die dabei hilft, den Blick nach innen zu richten und wieder bewusster wahrzunehmen, was Körper und Geist brauchen.

Ein besonderes Erlebnis ist das wöchentliche Lach-Yoga. Was mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen beginnt, verwandelt sich oft schon nach wenigen Minuten zu herzhaftem, gemeinsamem Lachen. Die Atmosphäre wird leichter, Körper und Geist entspannen. Für viele Gäste ist das ein unerwartetes Highlight des Aufenthalts. Ruhiger geht es bei den sanften Yogaeinheiten im Hatha-Stil zu, die ein- bis zweimal pro Woche stattfinden. Dabei stehen weder Leistung noch Perfektion im Mittelpunkt. Gerade während des Fastens geht es vielmehr darum, inne zu halten, Anspannungen loszulassen und wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen. Die sanften Bewegungen, Atemübungen und Momente der Stille unterstützen auf dem Weg zu neuer innerer Balance.

So entsteht in der Dr. von Weckbecker Klinik in Bad Brückenau ein Ort, an dem Heilfasten, Natur und achtsame Bewegung auf besondere Weise zusammenfinden und Gesundheit ganzheitlich erlebt werden kann.



Yoga unter freiem Himmel ergänzt das Heilfasten in der Dr. von Weckbecker Klinik.



Besser als jede Fototapete: der Gutswald des FORSTGUT im Bayerischen Wald

Wald in Sicht

forstgut.de



Manchmal braucht der Kopf keinen Urlaub vom Alltag, sondern vom eigenen Denken. Und manchmal reicht dafür ein einziger tiefer Atemzug im richtigen Moment, am richtigen Ort. Die Yoga-Plattform aus Holz, eingebettet in den Gutswald des **FORSTGUT im Bayerischen Wald**, ist genau dieser Ort. Fernab von Buddha-Figuren und Kursplan. Nur eine Matte, der Duft des Waldes und die Stille, die hier ganz von selbst entsteht. Wer in den Krieger geht und den Blick in die Baumkronen hebt, merkt schnell, dass der Wald gar kein so schlechter Yogalehrer ist. Er fordert nichts, korrigiert nicht, sondern ist einfach da. Wer danach noch nicht genug hat von der Ruhe, findet im eigenen Gutswald verschiedene Waldbadeplätze, Hängematten und Sonnenliegen. Yoga und Waldbaden gehen hier Hand in Hand und die beruhigende Wirkung der Natur verstärkt, was auf der Matte beginnt. Die Plattform ist jederzeit frei zugänglich, für private Yoga-Erfahrungen im eigenen Tempo.

Das FORSTGUT bei Regen ist kein Hotel im klassischen Sinne, sondern ein Rückzugsort, der vor allem Paaren genau das schenkt, was im Alltag so oft fehlt: ungeteilte Zeit füreinander. Sieben Waldchalets und fünf Premium Suiten, jede mit eigener Sauna, Kamin und Badewanne, schaffen eine Atmosphäre, in der Nichtstun zur Kunst wird. Jeden Morgen wartet ein Frühstückskorb mit regionalen Köstlichkeiten vor der Tür. Ganz ohne Wecker und ohne Programm. Nur der Wald, der sanft den Takt vorgibt. Hier darf die Zeit einfach vergehen. Und das ist gut so.



Namast-See

seezeitlodge-bostalsee.de

Wenn die Morgensonne den Bostalsee in warmes Licht taucht und leichter Nebel über dem Wasser liegt, beginnt in der **Seezeitlodge Hotel & Spa** der Tag mit einer besonderen Form der Bewegung. Hoch über dem Ufer, auf großzügigen Yoga-Plattformen inmitten der Natur, begleiten das gelegentliche Schnattern von Enten, Vogelgezwitscher und das Rascheln der Bäume die ersten Sonnengrüße. Statt geschlossener Räume stehen Weite und Naturverbundenheit im Mittelpunkt. Die Lage auf einem bewaldeten Kap direkt am See macht die Seezeitlodge zu einem außergewöhnlichen Ort für Yoga im Freien. Vom Wasser schweift der Blick bis zum Horizont, während Atem und Bewegung zu einem ruhigen Rhythmus finden - beispielweise beim Wyda, dem Yoga der Kelten, wie es bereits die Druiden praktizierten.

Wer seine Balance auf besondere Weise herausfordern möchte, verlagert die Praxis aufs Wasser. Beim SUP-Yoga auf dem glitzernden Bostalsee werden Konzentration, Körpergefühl und Stabilität gleichermaßen gefordert. Jede Bewegung wird bewusster, jede Haltung intensiver erlebt. Mehrmals im Jahr ergänzt die Seezeitlodge ihr Angebot durch besondere Retreats. Zur keltischen Mittsommerszeit etwa verbinden sich Bewegung, Achtsamkeit und Naturerlebnisse zu einer mehrtägigen Auszeit. Während am Abend die Sonne langsam hinter den Hügeln verschwindet und eine Feuerzeremonie auf die Seeterrasse lockt, wird spürbar, was diesen Ort so besonders macht: die Kombination aus Natur, Ruhe und einer Atmosphäre, die Raum für neue Perspektiven schafft.



Asanas im Grünen oder auf dem Wasser. Abendstimmung am Feuerkorb.

Yoga, wo der Wald anfängt

fischerwirt.net

Nahe dem Hintersee im idyllischen Salzkammergut, nur rund 20 Autominuten von Salzburg entfernt, zieht sich der Wald wie ein roter Faden durch das **Naturhotel Fischerwirt WaldSPA**. Eine Extraportion Entspannung in Form von Outdoor-Yoga zwischen Fichten, Tannen, Buchen und Eschen steht in dem von Familie Ebner geführten Haus jeden Montag auf dem Programm. Die Yogaeinheiten finden - sofern das Wetter mitspielt - auf Holzplattformen hinter dem Haupthaus, direkt im Wald statt. Nach Atemübungen schweift der Blick bei den Asanas auf die Gipfel der Osterhorngruppe. Es riecht nach Harz und feuchter Erde. Äste knacken, Licht fällt schräg durch die Kronen und mit etwas Glück huscht ein Eichhörnchen oder Reh vorbei. Spätestens bei der Baum-Pose wird klar: Die Übung geht nahtlos in die Umgebung über.

Noch tiefer in den Wald eintauchen lässt es sich jeden Donnerstag bei der geführten Waldführung. Das Tempo ist ein anderes: langsam, ohne feste Strecke. Man legt die Hand an die Rinde, berührt das Moos, lauscht den Geräuschen, schnuppert an den zitronigen Tannenwipfeln oder den herb-harzigen Fichtennadeln und hält bewusst inne. Angelehnt an die Praxis des Waldbadens hilft die Waldführung Stress abzubauen und das Körpergefühl zu schärfen.

Im Mischwald lockt das WaldSPA zudem mit einem ganzjährig beheiztem Outdoor-Infinitypool, Saunen und Ruheräumen, die sich über mehrere Lodges verteilen und den Blick direkt in die Baumkronen lenken. Spa-Anwendungen mit den Wirkstoffen von Latschenkiefer, Zirbe und Arnika, eine regionale Küche im hauseigenen Waldrestaurant und die familiäre Atmosphäre mit nur 24 Zimmern runden das Angebot ab.



Auf Waldführung im Naturhotel Fischerwirt
WaldSPA im Salzkammergut.

Achtsamkeit auf 1.100 Metern

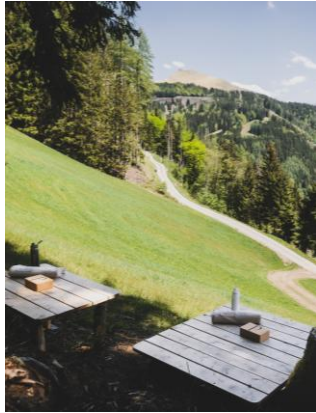
priesteregg.at

Einatmen. Ausatmen. Ankommen.

Bereits mit der Ankunft auf dem Hochplateau im Herzen des Pinzgau beginnt die Entschleunigung. In idyllischer Alleinlage auf 1.100 Metern wartet das **PRIESTEREGG Premium ECO Resort**, ein Rückzugsort der Extraklasse. Dort wo der Tag nicht hektisch beginnt, sondern ganz bei einem selbst. Das Chaletdorf im Salzburger Land hat Yoga zu einem gelebten Teil seiner DNA gemacht: Körper, Geist und Seele spüren, vereinen und zu sich finden. Den Rahmen dafür schaffen eigens angelegte Yoga- und Meditationsplattformen. Eingebettet in sattgrüne Wiesen mit einem Blick weit ins Tal, den keine Studiowand ersetzen kann.

Zertifiziert in Vinayasa Power Yoga, Bodega Move, Bodega Reflow und Faszien Yoga, leitet die Gastgeberin und Inhaberin Renate Oberlader die wöchentlichen Einheiten mit unterschiedlichem Fokus teilweise selbst. Sie begleitet Gäste auf ihrem Weg bewusst wahrzunehmen, was sie ausmacht und umgibt, um so das Ziel der puren Entspannung zu erreichen. Zwischen den Einheiten wartet das Chaletdorf mit seiner eigenen, entspannten Atmosphäre: Seehütten mit privater Sauna und direktem Zugang zum See, grüne Wiesenlandschaften ohne Hektik.

Nicht zuletzt folgt diese Haltung dem Leitgedanken des PRIESTEREGG:
„Einfach leben. Einfach Mensch sein.“



Im **PRIESTEREGG Premium ECO Resort** finden Yoga-Stunden bei gutem Wetter auf Plattformen im Grünen statt.