

PRESSEINFORMATION

Zum „Weltyogatag“ am 21. Juni 2019:

Die populären Reisetrends für Achtsamkeit und tiefe Entspannung



Die populärsten Yoga-Reisetrends von Fit Reisen und Yoga Escapes.
Quelle: fitreisen.de

Frankfurt, 19. Juni 2019. Am 21. Juni findet der offizielle „Weltyogatag“ statt. Der 2015 von den Vereinten Nationen (UNO) ins Leben gerufene „International Day of Yoga“ feiert die traditionelle indische Heillehre als nachhaltige Gesundheitsförderung, die mittlerweile zu einer globalen Bewegung für mehr Achtsamkeit gewachsen ist. Neben Yoga-

Studios und Sportmodelabels profitiert auch die Tourismusindustrie: Yoga-Reisen liegen im Trend. Laut einer aktuellen Buchungsauswertung von Fit Reisen (www.fitreisen.de), Europas führendem Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, sowie der Firmentochter Yoga Escapes (www.yogaescapes.de) ist die Nachfrage nach Auszeiten mit Yoga-Fokus in den letzten fünf Jahren um 64 Prozent gestiegen. Die aktuelle Angebotsnachfrage reicht dabei von Yoga zum Schnuppern bis hin zu tiefgreifenden Coachings.

Yoga-Auszeit unweit der eigenen Haustür

Der Reiseboom für Deutschland verstärkt auch die Nachfrage nach Yoga-Urlaub in der heimischen Umgebung. Im Teutoburger Wald bietet das **Yoga Vidya**, Europas größtes Yoga-Seminarhaus, Meditations- und Ayurveda-Programme. Gerade Yoga-Neulinge, die erst einmal „schnuppern“ möchten, schätzen die unkomplizierte aber intensive Entspannungsreise. Das „**Yoga Wochenende**“ mit zwei Übernachtungen im Doppelzimmer und Vollpension inklusive Yoga und Meditation mit dazu passenden Vorträgen sowie Outdoor-Aktivitäten mit meditativen Spaziergängen, Nordic Walking oder Wandern kostet ab 165 Euro pro Person. Buchbar bei Fit Reisen.

Yoga und Coaching

Das Leben wieder in die richtige Richtung lenken – berufliche oder private Lasten wecken den Wunsch nach Angeboten, die sich abseits des Alltagsstresses der ganzheitlichen Neuausrichtung von Körper und Geist widmen. Eine Mischung aus Lebensneuausrichtung und Yoga bietet beispielsweise das neue **„Yoga & Lifedesign Retreat“** im **Hotel Evia Silence** im südgriechischen Mpoufalo an. Während unterschiedliche Yoga-Praktiken ein besseres Körper-Empfinden und geistliche Erholung fördern, setzt das „Lifedesign-Konzept“ auf die Ist-Analyse und die Erkennung der Wünsche des Teilnehmers. In Gruppen- oder Einzelsessions werden die Gedanken sortiert und der Fokus auf das Wesentliche gesetzt. Das sechstägige Programm mit Übernachtung im Dreibettzimmer und Vollpension inklusive Yoga-Stunden und Lifedesign-Workshops laut Programm kostet ab 690 Euro pro Person. Buchbar bei Yoga Escapes.

Yoga in Kombination mit ...

Wer im Yoga-Urlaub Abwechslung sucht, für den eröffnen sich immer mehr Kombinationsmöglichkeiten: Sportbegeisterte setzen auf aktive Arrangements wie **„Yoga und Surfen“**. Für ein tiefergehendes Erholungsbedürfnis steht die neuartige Verbindung von **Ayurveda und Yoga**: Erfahrende Ayurveda-Ärzte erweitern die traditionelle Naturheilkunde mit den sanften Meditations- und Bewegungs-Methodiken. Die entspannende Wirkung fördert zusätzlich die holistische Heilung. Das **Shreyas Yoga & Ayurveda Retreat** in der südindischen Region Karnataka hält das Paket **„Ayurveda und Yoga Rejuvenation“** bereit: Sieben Nächte im Doppelzimmer Cottage Garden oder Pool mit vegetarischer Soulfood-Vollpension inklusive Ayurveda- und Wellness-Konsultation sowie Anwendungen, Yoga und Meditation, yogische Reinigungskriyas, Schulung über Yoga, Kochkurs und weitere Gruppenaktivitäten kosten ab 2.340 Euro pro Person. Buchbar bei Fit Reisen.

Yogalehrerausbildung in Indien

Erfahrende Yogis, die ihr Wissen noch mehr vertiefen und weitergeben möchten, nutzen ihre freie Zeit, um an einer Yogalehrerausbildung teilzunehmen. In traditioneller Umgebung findet diese beispielsweise im **Soma Manaltheeram**

Ayurveda Beach Village im südindischen Kerala statt. Die **„Yogalehrerausbildung 100 Stunden RYT“** bietet eine zertifizierte Hatha Yogalehrerausbildung bei zweiwöchiger Aufenthaltsdauer, unterrichtet wird auf Englisch. Der Intensivkurs mit 14 Übernachtungen im Doppelzimmer Standard inklusive Nutzung des Außenpools kostet ab 1.439 Euro pro Person. Buchbar bei Yoga Escapes.

Mehr Ideen zum Yoga-Urlaub gibt es unter www.fitreisen.de/yoga/ und www.yogaescapes.de.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig, München und Starnberg ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 9.500 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.100 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ ausgezeichnet.

Bilder und Grafiken zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/pressemitteilungen

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).