

## PRESSEINFORMATION

### „Nackt-Yoga“ bei Yoga Escapes: Unverhüllte Achtsamkeit im Erzgebirge



Nackt-Yoga – nicht nur eine Erfahrung für Nudisten.  
©Ava Sol/Unsplash

**Frankfurt, 14. Juli 2020.** Raus aus den Klamotten und ab auf die Yogamatte: Nackt-Yoga ist ein Trend aus den USA, der für einige ziemlich befremdlich klingt, auf den mutige Yogis jedoch schwören. Bei tiefgehenden Meditationsübungen soll die Energie in Körper und Geist fließen. Kleidungsstücke, Schmuck oder sogar Haargummis sind dabei unnötige Störfaktoren – das Fazit: Völlig hüllenlos lässt es sich viel leichter entspannen. Ist die

Scham, sich vor völlig Fremden entblößt zu zeigen, erst einmal abgelegt, geht es auf eine intensive Reise zu mehr Selbstakzeptanz. So soll die Tür für innere Stärke und ein leichteres Lebensgefühl geöffnet werden – eine gewinnbringende Erfahrung, nicht nur für Nudisten.

Wer diese besondere Yoga- und Urlaubserfahrung ohne Kleider einmal ausprobieren möchte, für den bietet der Yogareisen-Spezialist Yoga Escapes ([yogaescapes.de](http://yogaescapes.de)), ein Mitglied der Fit Reisen Group, das vier- bis acht-tägige Programm **„Nackt-Yoga“ im Landhotel Altes Zollhaus** im sächsischen Ermsdorf/Erzgebirge. Unter Leitung der erfahrenen Nackt-Yoga-Lehrerin Elke Lechner praktizieren Teilnehmer tägliche Nackt-Yoga-Einheiten, es geht zum Nacktbaden in den Natursee und es wartet ein Nackt-Dinner im Dunkelrestaurant. Ebenfalls ist der Zutritt zu den Wellnessreinrichtungen des Zollhauses während des Aufenthalts inklusive. Das Nackt-Yoga-Paket mit Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer sowie Halbpension ist ab 469 Euro pro Person im Reisezeitraum vom 02. bis 10. August 2020 auf [yogaescapes.de](http://yogaescapes.de) buchbar.

Sie möchten mehr über Nackt-Yoga erfahren? Gerne steht Ihnen Nackt-Yoga-Lehrerin Elke Lechner als Interviewpartnerin zur Verfügung. Für die terminliche Absprache wenden Sie sich gerne an [presse@yogaescapes.de](mailto:presse@yogaescapes.de).

Mehr Informationen zum Angebot von Yoga Escapes gibt es auf [www.yogaescapes.de](http://www.yogaescapes.de).

#### Über Yoga Escapes

Yoga Escapes ist die junge Yogareisen-Marke der Fit Reisen Group, dem Experten für Gesundheits- und Wellnessreisen aus



Frankfurt. Der Spezialanbieter hat mit dem Start im Juli 2017 über 200 abwechslungsreiche Yoga- und Ayurveda-Reisen in Europa, Afrika und in der Karibik im Portfolio. Die Angebotspalette umfasst Yoga-Kurse in ausgewählten Gesundheits- und Wellnesshotels, Urlaube in spezialisierten Yoga-Hotels sowie Retreats mit speziell zusammengestellten Programmen. Viele Unterkünfte können auch für individuelle Gruppenreisen gebucht werden. Unter der neuen Marke werden auch Ausbildungen zum zertifizierten Yogalehrer in Europa aber auch im Herkunftsland Indien angeboten.

**Bilder und Grafiken** zu den Marken der Fit Reisen Group sowie Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse).

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit dem entsprechenden Copyright genutzt werden. Für eine Verwendung darüber hinaus bedarf es der vorherigen, schriftlichen Genehmigung des Urhebers.