

PRESSEINFORMATION

Ohne Hemmungen Energien fließen lassen: Nackt-Yoga-Urlaub mit Yoga Escapes



Nackt-Yoga-Übungen für ein positives Körpergefühl.
©yogaescapes.de

Frankfurt, 20. Juli 2021. Yoga setzt Energien frei. Nicht nur im Körper, sondern auch auf der Haut. Dabei sind Klamotten, vor allem enganliegende Sport-Leggings, Sport-BHs und selbst Haargummis, kontraproduktiv, denn sie hemmen die Durchblutung und stören den Durchfluss im Lymphsystem. Nackt-Yoga trägt dazu bei, dass diese Energien ohne Barriere fließen. Außerdem hilft die hüllenlose Bestätigung dabei, mehr Akzeptanz und

Selbstliebe für den eigenen Körper zu empfinden. Ist die anfängliche Scham erst einmal abgelegt, können die nackten Übungen das Bewusstsein für den eigenen Körper positiv beeinflussen.

Für diejenigen, die diese ganz besondere Yoga-Erfahrung während eines intensiven Retreats einmal ausprobieren möchten, bietet der Yogareisen-Spezialist **Yoga Escapes (yogaescapes.de)**, ein Mitglied der Fit Reisen Group, das sechs-tägige Programm „**Aerial-Nackt-Yoga**“ im **Landhotel Altes Zollhaus** im sächsischen Hermsdorf im Erzgebirge. Unter Leitung der erfahrenen Nackt-Yoga-Lehrerin Alena Goriletska praktizieren die Teilnehmenden tägliche Nackt-Yoga-Einheiten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Aerial Yoga, eine neuartige Yoga-Praxis, die klassische Posen mit Pilates, Tanz und Hängetüchern verbindet, sowie entspannenden Asanas. Ebenfalls inklusive sind der Zutritt zum Wellnessbereich des Zollhauses, Nacktbaden im nahegelegenen Natursee und Buffet-Verpflegung im sizilianischen Stil. Diese besondere Auszeit ist mit Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension ab 890 Euro pro Person im Reisezeitraum vom **29. September bis 04. Oktober 2021** auf yogaescapes.de buchbar.

Mehr Informationen zum Angebot von Yoga Escapes gibt es auf www.yogaescapes.de

Sollte weiteres Bildmaterial gewünscht werden, können Sie uns jederzeit unter presse@yogaescapes.de kontaktieren.



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 zum neuen Katalog von Yoga Escapes, den neuen Angeboten sowie Logo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter www.fitreisen.de/group/de/presse.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit dem Angebot von Yoga Escapes sowie unter Angabe des abgebildeten Bildes genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.