

## PRESSEINFORMATION

### Gegen den Herbstblues: Diese Yoga-Hotspots locken jetzt mit ganz viel Ommm...



Yoga ist ideal gegen den Herbstblues.  
©yogaescapes.de

**Frankfurt, 10. November 2021.** Die kalte Jahreszeit ist nun europaweit auf dem Vormarsch. Um dem sogenannten Herbstblues entgegenzuwirken, ist unter anderem Bewegung ein guter Power-Booster. Dabei wirkt vor allem die indische Lehre Yoga ganzheitlich auf „Body and Mind“ und stärkt sowohl die körperlichen als auch seelischen Abwehrkräfte. Der **Yogareisen-Spezialist Yoga Escapes** ([www.yogaescapes.de](http://www.yogaescapes.de)), ein Mitglied der **Fit Reisen**

**Group**, gibt Tipps für besondere Yoga-Retreats in Deutschland, Österreich und Frankreich für einen beschwingten Herbst.

### Schweige-Retreat am Meer im F.X. Mayr-Gesundheitszentrum auf Rügen



Im Ostseebad Baabe liegt das **F.X. Mayr-Gesundheitszentrum** wenige Meter vom Strand entfernt. Zwischen Meer, der Baaber Heide und dem Selliner See tanken Yoga-Liebhaber in Stille, beim Waldbaden oder während einer Meditation ihre Kraftreserven auf. Die hauseigene Sauna und die Wellness-Angebote runden das ganzheitliche Retreat ab. Das freizeithliche Angebot auf der Insel reicht von Spaziergängen am Strand bis zu Segeltrips über die Ostsee.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Schweigeretreat am Meer“** mit sechs Übernachtungen im Doppelzimmer, Sonderversorgung, täglicher Meditation und Gehmeditation/Waldbaden sowie Saunanutzung ab 765 Euro pro Person (Reisezeitraum: 28. November bis 04. Dezember 2021).

### **Beach-Yoga im Strandhotel Baabe R&R Hotels & Villen auf Rügen**



Das **R&R Strandhotels Baabe Hotels & Villen** liegt ebenfalls im Ostseebad Baabe auf Rügen, nur wenige Meter von der Ostsee entfernt. Von hier aus begleiten die erfahrenen Yogalehrer des Teams „YOGAmar Rügen“ ihre Gäste eine Woche lang bei täglichen Yoga-Einheiten am Strand, dem Ausdauertraining „YogaFit“ sowie auf Wald- und Strandspaziergängen. Neben dem achtsamen Aktivprogramm bleibt genügend Zeit, um die Insel ganz entspannt zu erkunden.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Sieben Tage Yoga und Fitness an der Ostsee“** mit sechs Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück, Yoga-Einheiten à 75 Minuten und Strand-Waldläufen à 90 Minuten ab 785 Euro pro Person (Reisezeitraum: 05. Dezember bis 11. Dezember 2021).

### **Ein entspanntes Yoga-Wochenende im Hotel FREIZEIT IN\*\*\*\* in Göttingen**



Zwischen Harz und Weser liegt das **Hotel FREIZEIT IN\*\*\*\*** am Rand der Universitätsstadt Göttingen. Dank den Fitness-Schwerpunkten Gelenkigkeit, Kraft, Ausdauer und Entspannung sind hier alle Yogis richtig, die eine sportlich-entspannte Auszeit wünschen. Auspowern ist unter anderem beim vielfältigen Kursprogramm mit bis zu 70 Fitness- und „Body & Mind“-Kursen möglich. Das hoteleigene 9.500 Quadratmeter große „Vital Spa“ mit Bade- und Saunalandschaft sorgt für zusätzliche Regeneration und Entspannung.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Fit Tipp: Yoga-Wochenende“** mit zwei Übernachtungen im Comfort Doppelzimmer, Halbpension, Teilnahme an verschiedenen Yoga-Kursen à 60 bis 90 Minuten sowie am umfangreichem Fitness- und „Body & Mind“-Kursprogramm, Benutzung des Vital Spas mit Saunalandschaft, Innenpool und Fitnessbereich ab 209 Euro pro Person (Reisezeitraum: 03. bis 05. Dezember 2021).

### **Stille-Retreat im Art of Living Zentrum im Schwarzwald**



Das **Art of Living Zentrum** in Oppenau im Schwarzwald bietet mit spezialisierten Kursleitern und Kursleiterinnen ein besonderes Yoga-Erlebnis: Vier von sieben Tage werden in vollkommener Stille verbracht. Neben Meditation und Yoga stehen tief transformierende Atemtechniken, interaktive Übungen, Spaziergänge sowie ayurvedische Behandlungen im Retreat-Fokus. Durch den zusätzlichen Digital-Detox sind Ruhe, Entspannung und innerer Erneuerung garantiert.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Sieben Tage Stille Retreat“** mit sechs Übernachtungen im Doppelzimmer, Vollpension, täglichen Yoga-, Meditations- und Entspannungspraktiken sowie Anleitungen für Zuhause ab 590 Euro pro Person (Reisezeitraum: 06. Dezember bis 12. Dezember 2021).

### **Schnupper-Yoga im Johannesbad Vitalhotel Jagdhof\*\*\* bei Bad Füssing**



In Kirchham, nur wenige Kilometer von Bad Füssing entfernt, liegt das **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof\*\*\*** inmitten einer parkähnlichen Anlage. Regelmäßige

Achtsamkeitssessions werden im Yogaraum angeboten. Ruhe und Regeneration spenden die umliegenden Wald- und Wiesenlandschaften. Saunagänge oder herbstliches Waldbaden laden die Akkus wieder auf. Die nahegelegene Johannesbad Therme sorgt mit schwefelhaltigem Thermalmineralwasser für eine tiefenwirksame Entspannung.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Yoga-Light – Schnupperyoga zum Kennenlernen“** mit zwei Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension, Yoga-Einheiten, Nutzung der Saunalandschaft und Eintritt in die Johannesbad Therme in Bad Füssing ab 170 Euro pro Person (Reisezeitraum: 12. Dezember bis 14. Dezember 2021).

### **Yoga-Wander-Wochenende im Concordia Wellnesshotel & Spa\*\*\*\*s in Oberstaufen**



In Oberstaufen im Alpenvorland empfängt das **Concordia Wellnesshotel & Spa\*\*\*\*s** Yoga- und Wander-Enthusiasten. Das ganzheitliche Konzept aus Fitness, Wellness und Gesundheit steigert das ganzheitliche Energie-Level. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Susanne Höppner leitet durch das Programm mit täglichen Yoga-Einheiten und einer Wanderung durch die alpine Landschaft. Der hoteleigene Wellnessbereich bietet neben einem Innenpool und Bio-Sauna auch klassische und ayurvedische Anwendungen.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Vier Tage Yoga Wander - Wochenende“** mit drei Übernachtungen im Classic Doppelzimmer, Halbpension, Yoga-Sessions, einer zweistündigen Wanderung und Nutzung des Wellness- und Fitnessbereichs ab 535 Euro pro Person (Reisezeitraum: 25. November bis 28. November 2021).

### Yoga und Natur im Seminarhaus Belle Martha im Vorarlberg (Österreich)



Das **Seminarhaus Belle Martha** in Dornbirn im österreichischen Vorarlberg bietet eine Kombination aus Yoga, Meditation und Naturcoaching an. Umgeben von Wäldern, Wasserwegen und mit Aussicht auf die Alpen finden naturverbundene Yoga-Liebhaber zu neuen Kräften. Spaziergänge oder ausgedehnte Wanderungen, etwa durch das Europaschutzgebiet Fohramoos, sorgen für aktive Erholung in der Natur.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Yoga, Meditation und Naturcoaching“** mit drei Übernachtungen in einer Ferienwohnung, Yogastunden, Meditationspraktiken sowie Naturcoaching in Form von Impuls- oder Achtsamkeitsübungen ab 360 Euro pro Person (Reisezeitraum: 29. November bis 02. Dezember 2021).

### Alpine Yoga-Sessions im Natur & Spa Hotel Lärchenhof\*\*\*\*s in Tirol (Österreich)



Das moderne **Natur & Spa Hotel Lärchenhof\*\*\*\*s** im österreichischen Seefeld ist inspiriert durch die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft. Mit Blick auf die umliegende Bergwelt finden Yogis hier schnell zur inneren Mitte. Neben Yoga sorgen ayurvedische Anwendungen, geführte Wanderungen und Biketouren für einen ganzheitlichen Ausgleich. Das hoteleigene „MarVita SPA“ sorgt zudem für eine entspannte Wellness-Auszeit.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Alpine Yoga Ayurveda Auszeit“** mit fünf Übernachtungen im Doppelzimmer Superior, Sonderverpflegung, ayurvedischer Abhyangamassage, Nutzung des Spa-Bereichs, Willkommens-Prosecco und kostenlosen Transfer ab/zum Bahnhof Seefeld ab 595 Euro pro Person (Reisezeitraum: 05. Dezember bis 10. Dezember 2021).

## Well-Being-Auszeit im CHEZ Zen in La Sauvetat (Frankreich)



In der südwestlichen Provinz Gascogne im französischen La Sauvetat befindet sich das Holistic Retreat Center **CHEZ Zen**. Das gut zwei Hektar große Anwesen in der Nähe der Pyrenäen liegt auf einem Hügel mit Blick auf Weinberge, Pappeln und Felder. Dank verschiedener Erfahrungs-Level finden hier alle Yogis ein passendes Achtsamkeitstraining. Eine Sauna, verschiedene Kamine sowie ein großer Pool spenden wie die angebotenen Wellnessanwendungen tiefenwirksame Entspannung.

**Yoga Escapes-Reisebeispiel: „Rebel Buddha – Yoga, Detox und Meditation“** mit sechs Übernachtungen im Doppelzimmer, Detox-Verpflegung, Yoga- und Meditationsübungen, Life Coaching, Sauna, Shiatsu-Massage und persönlicher Erst- und Abschlussberatung ab 1.810 Euro pro Person (Reisezeitraum: 27. November bis 03. Dezember 2021).

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

Aktuelle Einreisebestimmungen und Hinweise zu den Reiseländern gibt es unter [www.yogaescapes.de/corona-reisen-laender](http://www.yogaescapes.de/corona-reisen-laender).

### 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](http://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.