

Betreff: Herbstliche Auszeit im OLM: Yoga-Retreats als Wohlfühl-Booster im Pustertal

Sand in Taufers, Pustertal | Südtirol | Italien

Uralte Lehre für ein neues Körpergefühl

Das Südtiroler OLM Nature Escape hat im Herbst Profis in puncto Achtsamkeit und Yoga zu Gast. Yoga-Retreats, die über Yoga hinausgehen – in diesem innovativen Gästehaus mit Apart-Suiten gibt es einiges zu erleben, wenn die Blätter fallen. Im Falstaff Hotel-Guide 2024 geht das OLM für seine Energieautonomie, die außergewöhnliche Architektur und das zukunftsweisende Kulinarikkonzept als Sieger in der Kategorie Nachhaltigkeit & Innovation hervor.

Zur Harmonisierung von Körper und Geist ist Yoga die beliebteste Übungspraxis. Petra Röck und Ursula Resch bieten jeweils viertägige Retreats an, bei denen mithilfe dieser uralten Lehre ein Raum gegeben wird, in dem man sich wohlfühlt. Ohne etwas zu müssen. Kaum ein anderer Ort scheint dafür so geeignet zu sein.

Yoga – zurück zur Einfachheit

Back to Simplicity lautet der Kerninhalt des Yoga-Retreats von Petra, bei denen der Fokus mehr auf der Praxis als auf der Performance liegt. Über einfache Übungen bekommen die Teilnehmer:innen die Gelegenheit, zurück in den Körper und damit auch zurück ins Herz zu finden. Alles wird leicht und anschaulich erklärt, ohne unnötigen Schnickschnack und ist genau deshalb so wirksam und tiefgründig. Von Donnerstag bis Sonntag stehen sanftes Hatha Yoga, Yin Yoga und Reiki, berührende Mantren und eine wunderbare Zeit in der Natur auf dem Programm – zurück zur Einfachheit, zurück zu dir.

Yoga – liebe dich selbst!

Insightout als Motto spielt mit der Ähnlichkeit zu „inside out“ und symbolisiert, etwas Inneres sichtbar werden zu lassen, was gerade an die Oberfläche möchte und vielleicht vorher schon als Ahnung spürbar war. Ursulas Arbeit beinhaltet Elemente von dynamischen Yoga-Stilen wie Vinyasa Yoga und ebenso langsame Bestandteile aus dem Yin Yoga, Pranayama (Atemtechniken), Asanas (Körperhaltungen) sowie Meditations- und Achtsamkeitstechniken. Ihr Yoga-Retreat bietet von Donnerstag bis Sonntag die Möglichkeit, eine liebevolle Verbindung zu einem selbst zu spüren und Freude, Leichtigkeit sowie Wachstum zu erfahren.

Yoga-Retreats

Back to Simplicity – mit Petra Röck

10. bis 13. Oktober 2024

Insightout – mit Ursula Resch

17. bis 20. Oktober 2024

OLM Nature Escape | Gastgeber Astrid Hellweger & Berni Aichner

Unterwalburgen 21, Kematen, 39032 Sand in Taufers | Südtirol / Italien

+39 0474 430 900

info@olm.it, www.olm.it