MEDIENINFO

SalzburgerLand
Tourismus GmbH
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Contentmanagement

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Gernot Hörwertner
Unternehmens-
kommunikation und
Contentmanagement

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Sabrina Gangl, BA
PR- und
Contentmanagement

s.gangl@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76

„Sonnengruß, Berg & Adler“ im SalzburgerLand

Yoga auf Almen, an Seeufern, am Wasserfall und auf Skiern

Yoga zählt zu den beliebtesten Sportarten in Europa, doch die uralte indische Lehre ist weit mehr als nur ein Fitnesstrend: Yoga ist Lebensstil, Haltung und Philosophie in einem. Daher möchten bekennende Yogis und Yoginis auch im Urlaub nicht auf ihre Übungsreihen verzichten. Das Gute daran: Die Übungen („Asanas“) können überall und jederzeit durchgeführt werden. Noch besser aber ist das umfangreiche, ganzjährige Yoga-Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene im SalzburgerLand – darunter die größte Yoga-Veranstaltung Europas in Gastein. Eine echte Besonderheit sind die Yoga-Klassen unter freiem Himmel, so etwa am Berg und auf der Alm, am SUP-Board, im Schnee, im Heilstollen und an imposanten Kraftplätzen, an denen Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander kommen.

Auf dem ersten Blick stellt sich die Frage: Wie passen indische Körperübungen und eine alpine Region wie das SalzburgerLand zusammen. Ziemlich gut, sagen Yoga-Lehrende, Yogis und Yoginis. Denn Yoga schärft die Wahrnehmung und die Sinne. Es öffnet Herz und Geist für die Außenwelt und verbindet den Menschen mit den Elementen: Das SalzburgerLand bietet dafür die perfekte Kulisse. Statt Verkehrslärm und Smog bilden hier die reine Bergluft, wunder-schöne Kraftplätze, Ruhe und Harmonie einen einzigartigen Yoga-Raum zwischen Himmel und Erde. Yoga im Freien ist ein besonderes Erlebnis, das alle Sinne anspricht. Man spürt den Wind und die Sonne auf der Haut, hört die Kuh-glocken und nimmt ganz unterschiedliche Gerüche wahr: Die Holunderblüte im Frühsommer oder den Schnee, der sich im Herbst schon auf die Gipfel legt. Schon beim ersten Atemzug füllen sich die Lungen mit der herrlich reinen Luft. Alle Zellen des Körpers laden sich mit der Kraft der Berge und der Alpen auf, werden munter und wach. Gerade im SalzburgerLand, wo das Wasser eine zentrale Rolle spielt, scheinen auch die Energien des Körpers ins Fließen zu kommen. Asanas, Atemübungen und Meditationen schaffen innere Ruhe und Entspannung: Die äußeren, wunderschönen Gegebenheiten tragen ihren Teil dazu bei.

Zeit für Neues: Zeit für Yoga im SalzburgerLand

Urlaub – das ist die schönste Zeit des Jahres. Er verspricht Muße zum Nachdenken, Sinnieren und Genießen. Und er bietet die Möglichkeit, Altes zu überdenken und den Fokus im Leben wieder neu auszurichten. Urlaub ist die Zeit im Jahr, in der man geliebte, aber vernachlässigte Gewohnheiten endlich wieder aufleben lässt oder aber etwas ganz Neues ausprobiert. Urlaub ist aber auch eine Auszeit, in der man sich voll und ganz auf sich selbst, seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden konzentriert. All das sind Faktoren, warum das Angebot „Yoga im SalzburgerLand“ so wunderbar funktioniert. Yoga im SalzburgerLand bietet Menschen die Möglichkeit, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben: Hin zum eigenen Körper, den eigenen Befindlichkeiten und den eigenen Sinnen.

Yoga in schönster Natur – eine sinnliche Kombination

Yoga macht empfänglich für das Schöne: Natürlich wirkt es auch in ge-schlossenen Räumen, doch wer seine Matte auf einer grünen Bergwiese ausbreitet oder sich auf ein wackeliges Board inmitten eines glasklaren Sees wagt, gibt sich ganz den Elementen hin und wird doppelt belohnt: Yoga wird zur ganzheitlichen Energietankstelle. Erfahrene Yogis genießen diese besondere

Umgebung ebenso wie Anfänger. Denn Yoga ist die vielleicht demokratischste Bewegungsform überhaupt: Dabei geht es keineswegs darum, den eigenen Körper zu schinden. Man muss weder jung, schlank, sportlich oder extrem gelenkig sein. Ganz im Gegenteil: Yoga lehrt, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Yoga ist das Gegenteil jenes Leistungsdenkens, das den modernen Menschen Tag für Tag antreibt, schneller, effizienter und besser als die anderen zu sein. Yoga fordert dazu auf, sich selbst wohlwollend zu behandeln, sich nicht zu überfordern, sondern sich gut und liebevoll um sich selbst zu kümmern. Nur dann gelingt das vielzitierte Loslassen. Und dann erst ist Weiterentwicklung möglich.

Yoga in allen Facetten und das umfangreiche, ganzjährige Angebot im SalzburgerLand:

- **Yogatage Gastein:** Was im Mai 2014 mit einem kleinen, feinen Programm begann, ist mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung Europas. Die „Yogatage Gastein“ finden zweimal jährlich – im Frühsommer und im Herbst – statt. Rund 40 Yogalehrende aus Österreich, Deutschland und Übersee unterrichten in jeweils knapp zwei Wochen über 300 Yoga-einheiten. Die Yoga-Klassen finden – je nach Wetter – auch draußen, etwa auf der Yogaplattform am Wasserfall, am Spiegelsee am Fulseck, auf dem Thermalbadesee oder am Gipfel des Stubnerkogels mit Blick auf die Dreitausender des Nationalparks Hohe Tauern, statt. www.gastein.com
- **Ganzjährig Yoga in Zell am See-Kaprun:** Yoga an der frischen Luft – das geht zu jeder Jahreszeit. Und so werden in Zell am See-Kaprun ganzjährig Yoga-Klassen angeboten. Im Sommer wird Yoga am SUP-Board am Zeller See und auf der Schmittenhöhe praktiziert: Von 3. Juli bis 28. August 2019 treffen sich Yogis jeden Mittwoch um 8.30 Uhr an der Talstation der Schmittenhöhebahn: Zuerst geht es komfortabel mit den Gondeln zum Gipfel und zu Fuß auf eine ruhig gelegene Bergwiese. Die Yoga-Einheiten dauern zwei Stunden und sind im Seilbahnticket inkludiert. Das SUP-Center Zell am See bietet in den Monaten Juli und August jeden Sonntag von 10.00 bis 11.30 Uhr „SUP Yoga“-Stunden an. Im Winter gibt es einmal wöchentlich kostenlose „Winter-Yoga“-Einheiten im Elisabethpark: Warme Kleidung sollte man selbst mitbringen. Für Tee und Matten ist gesorgt. Auch im TAUERN SPA gibt es Yoga-Kurse: Die Teilnahme ist mit der Eintrittskarte in die Wasserwelt kostenlos. www.zellamsee-kaprun.at
- **SUP-Yoga am Mattsee**: Jeden Sonntagvormittag geht’s zum Yoga mit dem SUP auf den Mattsee im Salzburger Seenland. Termine und Preise unter www.driftwoodyoga.net
- **Yoga-Wanderung im Großarltal:** Von Mitte Mai bis Ende Oktober werden im Rahmen von „Berg Gesund“ jeden Dienstagvormittag Yoga-Wanderungen angeboten. Zum Ausgangspunkt der leichten, rund zweistündigen Wanderung gelangen die Teilnehmer per Wander-Taxi. An ausgewählten Kraftplätzen werden Yoga-Übungen durchgeführt. Zurück in den Ort geht’s wieder per Taxi. Für Gäste der „Berg Gesund“-Mitgliedsbetriebe ist die Teilnahme kostenlos. Alle Termine und Preise unter www.grossarltal.info, www.berg-gesund.at
- In Golling bietet Claudia Agritzer vom Hotel.Pension.Golingen offene Yoga-Stunden an: Mitmachen kann jeder! Die Stunden finden unter anderem im Freien am **Jahreszeitenweg** am Egelsee statt. www.tennengau.com, www.golinger.at
- Unter dem Motto **„Bewegt im Park“** finden während der Sommermonate im Kurpark unmittelbar neben dem weltberühmten Mirabellgarten und mitten in der Stadt Salzburg kostenlose Yoga-Kurse statt. Alle Orte und Termine 2019 unter www.bewegt-im-park.at
- **„Bergyoga und Skitouren auf der Trattenbachalm“:** Eine ganz besondere Kombination bietet das Skitouren- und Yoga-Camp jeweils im März in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern. Ausgehend von der Trattenbachalm werden Skitouren in der grandiosen Naturlandschaft unternommen und mit Yoga-Einheiten am Morgen und am Abend ergänzt. www.skitourenwinter.com

Informationen: www.salzburgerland.com