

**Pressemitteilung: Linz, 17. Sept. 2012**

## **INDIGOURLAUB: Besondere Reisen für besondere Menschen Urlaub mit Traditionellem Qi Gong an der lykischen Küste**

Wer eine der effizientesten Methoden zur aktiven Gesundheitspflege erlernen möchte ist bei „Traditionellem Qi Gong“ genau richtig. An einem besonderen Kraftplatz an der lykischen Küste in der Südtürkei, abseits vom Massentourismus, bietet der Linzer Reiseveranstalter Indigourlaub Qi Gong Gesundheitsurlaub an.

Bessere Beweglichkeit, Stärkung des Immunsystems und die innere Balance wieder finden – das sind nur einige der positiven Nebenerscheinungen dieses Programmes.

### **Warum Qi Gong?**

Qi Gong ist keine Modeerscheinung sondern galt in China bereits vor 2000 Jahren als einer der wichtigsten Bausteine für die aktive Gesundheitspflege. Heute bedient man sich in vielen Bereichen dieser Bewegungslehre. Manager schätzen Qi Gong und die dazugehörige Meditation als Kraftquelle für Topleistungen. In Deutschland stehen bereits in einigen Krankenhäusern Qi Gong Einheiten zur schnelleren Genesung der Patienten am Tagesplan. Menschen, die regelmäßig Qi Gong praktizieren, schätzen besonders die Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Der Körper wird beweglicher, der Energie- und Lymphfluss verbessert. Gerade bei Zivilisationskrankheiten wie Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Rheuma lassen sich mit regelmäßigen Qi Gong Übungen Verbesserungen im Krankheitsbild feststellen.

### **Traditionelles Qi Gong mit Indigourlaub**

Bei dem Urlaubsprogramm werden die Grundlagen der chinesischen Energielehre vermittelt. Die Übungen stammen aus dem traditionellen und medizinischen Qi Gong und werden so vertieft, dass sie zu Hause fortgeführt werden können. Taiji-Elemente und Selbstmassage zur Förderung der Hautdurchblutung und des Verdauungs- und Nervensystems runden die Programminhalte ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### **Die Programmleitung**

Chris Hädelmayr-Kühn hat eine fundierte Qi Gong und Taiji Ausbildung im Laoshan Zentrum in China absolviert. Durch regelmäßige Weiterbildung bei seinen Lehrern in China und Japan vertieft der diplomierte Kampfkunstlehrer laufend sein Wissen über Qi Gong, Taiji und die asiatischen Kampfkünste.

## **Der Programmort**

### Gäste- und Seminarhaus Lykia, Lykische Küste, Südtürkei

Das Gästehaus Lykia erfreut sich aufgrund der Atmosphäre, der Lage und der ausgezeichneten vegetarischen Verpflegung äußerster Beliebtheit. Die Bucht von Adrasan ist in 20 Gehminuten, oder bequem mit dem Strandshuttle, erreichbar. Wanderungen am Gästehaus vorbeiführenden lykischen Wanderweg, ein Ausflug zur 20 km entfernten Hafenstadt Olympos oder zu den ewigen Feuer von Chimära machen die Lage des Urlaubsortes besonders attraktiv.

Kosten für 7 Nächte: € 750,- pro Person im Doppelzimmer inklusive Kurs, Übernachtung, Halbpension, Mittagssnacks, Transfer ab/bis Flughafen Antalya.

Termin: 28. Oktober – 4. November 2012

## **Katalogbestellung, Beratung und Buchung**

Indigourlaub – Besondere Reisen für besondere Menschen

Postfach 57

A-4046 Linz

Tel: +43 (0) 676 84 24 04 401

Mail: [office@indigourlaub.com](mailto:office@indigourlaub.com)

Web: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

## **Pressekontakt**

Indigourlaub

Sonja Miko

Tel: +43 (0) 676 3 171271

Mail: [sonja.miko@indigourlaub.com](mailto:sonja.miko@indigourlaub.com)