

Lachyoga und echte Naturwellness



THEMEN-HOTELS - GESUNDHEIT, WELLNESS & SPA

Wann haben Sie das letzte Mal aus ganzem Herzen gelacht? Wann sind Sie barfuß durchs taufrische Gras gelaufen? Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl Berge versetzen zu können? Beim Workshop im Berghotel Enzian in Zauchensee erfahren Sie die positive Wirkung von Lachyoga und entspannen bei echter Naturwellness.



Lachyoga und echte Naturwellness (Foto: Enzian)

Das man mit Yoga nicht nur ins Schwitzen kommen, sondern auch schallend lachen kann zeigt die zertifizierte Lachyoga-Trainerin Renate Sattlegger beim Workshop im Hotel Enzian in Zauchensee. Lachyoga verbindet altes Yogawissen mit den Erkenntnissen neuzeitlicher Lachforschung. Dahinter steckt das Prinzip: „Fake it, until you make it!“ Das Lachen wird mit spielerischen, pantomimischen Lachübungen in Kombination mit Atem-, Dehn- und Streckübungen so lang stimuliert, bis es in ein echtes, herzliches Lachen übergeht. Der Körper kennt keinen Unterschied zwischen natürlichem und bewusst angeregtem Lachen – die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele stellt sich in jedem Fall ein. „Die Atmung wird angeregt, die Bauchmuskulatur gestärkt, Herz- und Kreislauf aktiviert, Ängste und Spannungen werden abgebaut und vieles mehr. Lachen ist gesund,“ so Renate Sattlegger.

Echte Naturwellness

Im Sommer wird Zauchensee zum Magic Mountain Clubdorf. Eine einzigartige Programmvierfalt für Familien, Singles und Pärchen die Spaß am Berg, an Bewegung und frischer Luft haben. Nicht zu vergessen der Zauchensee - genau gegenüber vom Hotel Enzian wird hier das volle Sommerprogramm wie Surfen, Segeln und Baden geboten. Zur Entspannung nach den zahlreichen Aktivitäten bietet sich der Wellnessbereich des Hotels an. „Unser eigentlicher Wellnessbereich ist aber vor der Haustüre“, so die Chefin Annette Maier, „Die Berge, der See, die naturbelassenen Wanderwege, der Wald: Das ist echte Wellness.“ Und wer nach einem traumhaften Tag in der Natur abends die Ruhe von Zauchensee genießt, in den sternklaren Himmel blickt und absolut nichts hört – außer Vogelgezwitscher und dem Rauschen des Waldes – der versteht was gemeint ist.

Der Workshop „Lachyoga und echte Naturwellness“ wird vom 2. – 5. September 2010 angeboten und ist bereits ab € 243,- pro Person im Doppelzimmer buchbar. Inkludiert sind folgende Leistungen: 3 Übernachtungen mit 3/4 Pension, Lachyoga Workshop am 3. und 4. September sowie alle Inklusiv-Leistungen des Hotels.

Info: **** Hotel Enzian, Maier OHG, Palfen 160, A-5541 Altenmarkt – Zauchensee, Telefon: 43 (0) 64 52 / 40 61

0 Kommentare

Neuer Kommentar

Suche

Kommentar schreiben**Ihre Kontaktdetails (optional):****Name:****E-Mail:** nicht benachrichtige*(bei Aktivität benachrichtigen)***Kommentare:****Titel:****Nachricht:****Security***Security-Bild ("Captcha") nicht erkennbar? Für neues Captcha bitte ins Bild klicken!*

Bitte geben Sie den Anti-Spam-Code aus diesem Bild ein.

[Joomla components](#) by Compojoom