

Presse-Information

Hotel König Albert bietet Yoga-Retreats für Einsteiger und Kenner

Januar 2017

Körper, Geist und Seele entspannen, entlasten und zu sich finden – für alle, die sich zum Jahresbeginn vorgenommen haben, sich selbst etwas Gutes zu tun, hat das Hotel König Albert in Bad Elster die passenden Yoga-Arrangements zusammengestellt. Für Coach Gaby Möser steht dabei der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund. „Die Asanas, die statisch oder dynamisch ausgeführten Körperübungen, sind nur ein Part beim Yoga. Es geht um viel mehr, zum Beispiel um eine bewusste Atmung, um die Verbindung der Atmung mit der Bewegung, um Konzentration und Meditation.“ Die Yogamatte ist für die zertifizierte Yogalehrerin ein Ort der Selbsterkenntnis, an dem der Praktizierende seine eigenen Verhaltensweisen reflektieren kann. „Versuche ich die Übung mit Biss und Ehrgeiz durchzuziehen, höre ich auf meinen Körper oder teste ich meine Grenzen aus?“, erläutert Gaby Möser beispielhaft Muster, nach denen im Alltag gelebt wird und die bei den Übungen sichtbar werden. „Jeder kann dann entscheiden, ob diese für ihn gut sind.“

Die Yoga-Retreats, die in Zusammenarbeit mit dem Vier-Sterne-Superior-Hotel König Albert und der Sächsischen Staatsbäder GmbH erstellt wurden, dauern vier bzw. fünf Tage. Sie kombinieren einen erholsamen und genussvollen Aufenthalt mit sieben bzw. acht eineinhalbstündigen Yoga-Sessions, die alle unter einem bestimmten Thema stehen und entsprechende Impulse setzen. Beim Arrangement „Yoga: Die Kunst der Entspannung (wieder) erlernen“ führt Gaby Möser die Teilnehmer auf eine Reise entlang der Chakren, der Energiezentren. „Ein sehr achtsames Praktizieren stärkt die Selbstwahrnehmung und wirkt Stress-

Symptomen entgegen. Die Gedanken beruhigen sich, man findet immer mehr zu innerem Frieden und tiefer Stille.“ Ein zusätzliches Highlight ist SoleMove, eine neue Dimension der Tiefenentspannung in der Gruppe: In der einzigartigen Soletherme in Bad Elster schweben die Teilnehmer im weichen und warmen Solewasser und erfahren die Leichtigkeit des Seins. Ermöglicht wird das durch ein vor kurzem erschlossenes Urmeer aus 1,5 Mio. Jahre altem und eiszeitlichem Wasser, in dem man sich schwerelos treiben lassen kann wie im Toten Meer.

Der Wechsel der Jahreszeiten, besonders vom Winter zum Frühjahr, belastet nachweislich den Organismus. Ideal gegen Frühjahrsmüdigkeit wirkt „Detox Yoga für Körper, Geist und Seele“. Im Gegensatz zu strengen Detox Kuren steht auch hier ein ganzheitliches Yogaprogramm im Mittelpunkt. „Der Yoga am Morgen bringt den Stoffwechsel in Schwung und liefert einen Energiekick“, erläutert Gaby Möser ihr Konzept. „Die Yogapraxis am Nachmittag unterstützt die Regeneration und Tiefenentspannung. Körper- und Atemübungen lassen Denken und Fühlen zur Ruhe kommen. Damit wächst die Fähigkeit, Dinge mit Klarheit zu verstehen. Man balanciert sein Verdauungs- und Nervensystem aus und spürt mentale ‚Gifte‘ und emotionale Energieräuber auf.“ Abgerundet wird das Ganze durch eine Salz-Peeling-Massage mit grobkörnigen Salzkristallen, die das Entgiften über die Haut fördert, und einem Besuch in der Soletherme. Neben der Erfahrung des schwerelosen Schwebens werden im Körper eingelagerte Stoffwechselprodukte durch den höheren Druck des solehaltigen Wassers verstärkt abtransportiert.

„Die direkt über unseren Bademantelgang angeschlossene 10.500 qm große Wellness-Oase mit der einmaligen Soletherme in unserem Sächsischen Staatsbad ist für sich bereits ein Alleinstellungsmerkmal“, fasst Marc Cantauw, Hoteldirektor des neuen Vier-Sterne-Superior Hauses zusammen. „In Kombination mit den Yoga-Sessions von Gaby Möser bieten wir unseren Gästen die Möglichkeit einer einzigartigen Auszeit, die unserem Motto ‚Pure Lebenslust‘ absolut gerecht wird.“

Um jedem Gast dabei ein intensives Erlebnis zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl bei beiden Arrangements auf zwölf Gäste begrenzt. Die Yoga-Retreats eignen sich für Neulinge ebenso wie für Yoga-Kenner. Neben der Übernachtung in den modernen und

exquisit eingerichteten Zimmern, gehören ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen und die Nutzung der Badelandschaft und Sauna im historischen Albert Bad während des gesamten Aufenthalts sowie die entsprechenden Yoga- und Wohlfühl-Anwendungen zum Paket. Darüber hinaus gibt Gaby Möser den Teilnehmern zahlreiche Tipps mit auf den Weg, wie man sich auch im Alltag Momente der Entspannung und des Innehaltens verschaffen kann. Weitere Infos unter www.hotelkoenigalbert.de.

Foto: Detox Yoga gegen Frühjahrsmüdigkeit - im Hotel König Albert in Bad Elster.

Gerne sende ich Ihnen weiteres Bildmaterial, kurze Mail an manuela.geiger@psmg.de genügt.

Infos & Termine:

Detox Yoga für Körper, Geist und Seele

5 Tage mit 8 Yoga-Sessions à 90 min
1 x Salz-Peeling-Massage
1 x Eintritt in die Soletherme

Termine:

26.03. bis 30.03.2017
21.05. bis 25.05.2017
01.10. bis 05.10.2017
19.11. bis 23.11.2017

Yoga: Die Kunst der Entspannung (wieder) erlernen

4 Tage mit 7 Yoga-Sessions à 90 min
1 x Gruppenanwendung SoleMove

Termine:

25.05. bis 28.05.2017
03.08. bis 06.08.2017
28.09. bis 01.10.2017
30.11. bis 03.12.2017

HKA Bad Elster Hotel Betriebs GmbH

Carl-August-Klingner-Straße 1
08645 Bad Elster
Tel. +49/ (0)37437/ 540 0
info@hotelkoenigalbert.de
www.hotelkoenigalbert.de

Presse-Kontakt und Medien-Anfragen

Presse-Service Manuela Geiger
Postfach 50 05 22
80975 München
Tel. +49/ (0)89/ 810 59 770
manuela.geiger@psmg.de