

Presseinformation

Ansprechpartner
Oliver Kulter
kulter@innvestment.com

Yoga-Coaching im Urlaub Körperlich-geistige Erfrischung mit Perspektivwechsel

Algarve, im Dezember 2010 – Immer mehr Menschen machen ein Yoga-Coaching. Ihre Motive: kaum ein anderes System ist dazu in der Lage, die Üben in kürzester Zeit in eine tiefe, intensive Entspannung zu führen und zugleich Körper wie Geist nachhaltig zu erfrischen. Qualitäten, die in der modernen Leistungsgesellschaft stark an Bedeutung gewinnen, ist der Alltag doch oft kräftezehrend und die Freizeit meist zu kurz zum „Wiederauftanken“.

Yoga wird zum Yoga-Coaching, wenn mit der Yoga-Praxis nicht nur körperliche, sondern auch positive Veränderungen auf persönlicher Ebene einhergehen. Die Wirkungsweise des Yoga-Coachings ist hierbei gleichermaßen vielschichtig wie subtil: Es fördert neben physischen ebenso mentale, emotionale und intuitive Aspekte; ganz individuell – je nach Charakter und persönlichen Potenzialen. Auf Basis einer tieferen Gelassenheit steigert es darüber hinaus die Fähigkeit zur Selbstreflektion.

Besonders in Verbindung mit einem Urlaub kann ein Yoga-Coaching wahre Wunder wirken. Denn der räumliche Abstand zum Alltäglichen ermöglicht ein intensives Eintauchen in den Prozess: den Teilnehmern fällt es durch den Perspektivwechsel auf Reisen viel leichter, sich die Kräfte des Yoga zu erschließen.

„In nur wenigen Tagen bringen wir unsere Yoga-Gäste in einen Zustand der tiefen Ausgeglichenheit und Gelassenheit, so dass die vielschichtige Wirkungsweise unserer Yoga-Coachings auf allen Ebenen einsetzen kann“, beschreibt Yoga-Coach

Oliver Kulter seine Arbeitsweise. Und weiter: „Unsere Teilnehmer sind von den Asanas am Atlantikstrand sowie den abendlichen Meditationen auf der Meeresklippe jedesmal völlig begeistert – dort tauchen sie ein ins hier und jetzt, entdecken neue Aspekte von sich selbst.“

Mit Innvestment – einem auf Yoga-Coaching spezialisierten Veranstalter von Yoga-Urlaube unter der südlichen Sonne der portugiesischen Algarve – startete der 38jährige Kommunikationsberater und zertifizierte Yogalehrer im Jahr 2008 ein persönliches Projekt. Das Ziel: möglichst viele Menschen an seinen Erfahrungen mit Yoga im modernen Leistungsalltag teilhaben zu lassen.

Weitere Informationen unter www.innvestment.com oder Tel. 06131 210 32 32

Über Innvestment

Innvestment realisiert Yoga-Coachings und Yoga-Urlaube für leistungsorientiert lebende Menschen. In kurzen Phasen des Rückzugs aus dem Alltag vermitteln wir unseren Gästen mentale und physische Trainingsmethoden, um hohe Leistungsanforderungen mit größerer Gelassenheit zu meistern. Die Methoden basieren auf den Elementen des Yoga und können – um einen größtmöglichen Fortschritt zu erzielen – mit manuellen Behandlungen (Osteopathie, Reiki und Thaimassage) begleitet werden.

Trainer

Oliver Kulter – Kommunikationsberater und Yoga-Coach
Stefanie Drebing – Biologin und Yoga-Coach

Bildmaterial

