

### Schneller schalten

Hier Kleinanzeigen online aufgeben

[markt.nachrichten.at](#)

- Karriere
- Immobilien
- Motor
- Reise
- Servicemarkt
- Anzeigen A bis Z
- Kontaktmarkt
- Jetzt inserieren!

### Zeitung

- Abo-Angebote
- Prämienshop
- Abo-Service
- OÖN Journal
- OÖNcard
- OÖN-Ticket
- OÖN-Gutscheine
- Anzeigenpreise
- Jetzt inserieren!
- Kontakt
- Geschichte der OÖN

### 15 Monate lesen, 12 zahlen!



### OÖN-Serien

- 1000 Landsleute
- Aufgedeckt
- Aufgespießt
- Best of OÖ
- Bücherregal
- Genussland OÖ
- Kultiwirte
- Marktstandl
- Ombudsmann
- Rezepte
- Schatztruhe
- Ungeschminkt
- Wir Oberösterreicher

### Aktion

- Blogs
- Karins Tagebuch
- OÖN-Ombudsmann
- Sudoku

## Gesundheit



### Yoga und Stille am Berg und am See

Mit dem Yoga-Sonnengruß auf 1800 Metern Höhe im kühlen Gras einen Morgen ohne Sorgen zu begehen, das hat schon was Besonderes. Möglich ist dies im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe in Kärnten bei Yoga-Wochen am Berg vom Feinsten.



Das „Hochschober“, eine Mischung aus Ferienphilosophie, Urlaubsfeeling und Geisteshaltung hat seinen Preis. Dafür darf man hier mit Blick auf den Turracher See seinen Wellnessstag zelebrieren, nicht absolvieren. Das Hotel zählt im Relax-Guide zu den bestbenoteten. Zum Spa mit Zirbensauna, Wasserbetten, Hamam kommen der vierstöckige Chinaturm für Qi Gong, Yoga, traditionelle chinesische Teezeremonie und Konsultation beim Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie ein geheiztes Seebad und ein exzellentes Therapeutenteam. Es lässt einen bei Ayurveda-Körper- und Chinesischer Fußmassage, bei der speziell im Hotel entwickelten Haki-Kopf-Nacken- oder Harntermassage, bei gerunnten Wanderungen im Naturschutzgebiet den Alltag vergessen. Gaumenfreuden bereitet z. B. das verführerische Frühstücksbuffet mit eigener Kaffee-Bar.



### Tage der Entschleunigung

Kinder haben im Kinderhaus z. B. mit Spieleturm, Kinderbuffet, Grillplatz, Legotisch und betreutem Programm etc. ihr Reich und stören die Ruhe der Relax-Gäste nicht.

- ▶ Kräftigung, Harmonisierung
- ▶ Österreich-Yoga-Guide

von  
▶ Christine Radmayr

Jetzt Kroatien buchen:  
**5 Tage vollkommener Wellness-Genuss - schon ab 202 Euro**

Jetzt Kroatien buchen:  
**Sommerspaß für die ganze Familie -**

Sommer- und Herbst-Hits sind die Wochen „Yoga am Berg“ (siehe Info-Kasten). Fünf Yoga-Experten aus Österreich, Deutschland und der Schweiz bieten täglich drei Übungseinheiten an; zum Teil im Chinaturm oder auf der Bergwiese draußen. Ich war anfangs skeptisch, ob sich da nur esoterisch angehauchte Menschen zum Kurs zusammenfinden.

„Nein, das sind buntgemischte Gruppen. Da hat sich z. B. eine Frauenrunde vor zwei Jahren aus allen Ecken Österreichs zusammengefunden. Jedes Jahr treffen sie sich wieder hier zum Meditieren und zur Körperdurcharbeitung beim Yoga genauso wie zum fröhlichen Austausch abends an der Bar“, erzählt Yoga-Instruktorin Aquila Camenzid, die ein Institut in Zürich hat. Die grazile Frau mit indischen Wurzeln hat zig Jahre Yoga-Erfahrung verschiedener Stile

Mich „Yoga-Frischling“ hat die Art der Kombination aus Atmung, Dehnung, Bewegungsmeditation und Muskeltraining ganz schön ins Schwitzen gebracht, aber auch innerlich sehr ruhig werden lassen. Für alle, die innere Stabilität und Körperformen behände trainieren möchten, ist Yoga ein Mittel erster Wahl.

Nach dem Üben dem Vortrag des Ayurveda-Kundigen und Qi-Gong-Lehrers Thomas Konecny zur Bedeutung der Entschleunigung im Alltag und der Stille als Energiequelle lauschen: Stressgeplagtes, Entspannung suchendes Herz, was willst du mehr?

### Channels

- wasistlos?
- Fotogalerien
- OÖN-TV
- Preisvergleich
- Gewinnspiele
- Gutscheine
- Play & Win
- Web-SMS
- Meinung
- Forum
- Webcams
- Babyweb
- Galerierundgang
- Ärzt suche
- OÖN-Ticket
- Bio-Adressen
- Druckzentrum
- Ski springen

