

## PRESSE-INFORMATION

### FIT Reisen: Yoga in exklusivem Ambiente

#### ***Anandas in the Himalayas\*\*\*\* - Shreyas Yoga Retreat***

Frankfurt a. M., 14. Mai 2013. Körperübungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation – all dies vereint Yoga. Yoga ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Durch Einhaltung einer bestimmten Lebensführung und körperliche sowie geistige Übungen stellt sich ein Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ein. Höchstes Ziel ist Entspannung und Stressabbau sowie die Harmonisierung. FIT Reisen greift auch dieses Thema auf und bietet weltweit Yoga-Retreats an. Alle von FIT Reisen angebotenen Yoga-Programme werden von hervorragend ausgebildeten Yoga-Lehrern geleitet.



In einem ehemaligen Maharadscha-Palast untergebracht liegt das **Ananda in the Himalayas\*\*\*\***, eines der zehn besten Yoga-Retreats der Welt, auf einer Anhöhe am Fuße des höchsten Gebirges der Welt im nordindischen Narendra Nagar. Auf 2.000 Quadratmetern bietet das exklusive Resort ein vielfältiges Aktivitäten-Programm. Bei Yoga und Meditation genießen FIT-

Gäste den einzigartigen Ausblick aus dem verglasten Board Room auf dem Dach des Palastes. Acht oder 15 Tage „Yogic Detox“ sind im Deluxe-Doppelzimmer mit Palastblick ab 2.522 Euro oder 4.788 Euro pro Person buchbar. Im Preis enthalten sind unter anderem ayurvedische Diät-Vollpension, ein Yoga-Coaching, einführende Spa- und Fitnessberatungen, Körperpeelings, Thai- und Aromatherapie-Massagen, individuelle Yoga-, Pranayama- und Meditationseinheiten, Lifestyle Coaching sowie der Transfer vom und zum Flughafen.

Der Norden Indiens hat nicht kulturell einiges zu bieten, sondern zeigt sich auch von der grünen Seite. Der Rajaji National Park beispielsweise ist mit einer Fläche von mehr als 820 Quadratkilometern Lebensraum vieler wilder Tiere. Besonders durch seine Elefanten wurde der Park bekannt, da hier noch zahlreiche in freier Natur beobachtet werden können.

## PRESSE-INFORMATION

Yoga und Meditation in exklusivem Ambiente finden Urlauber jeder Altersgruppe auch im **Shreyas Yoga Retreat**, in Indien, vor den Toren Bangalores. Basierend auf der traditionellen Yoga-Philosophie ist das gesamte Konzept des Hauses auf das Wohlbefinden von Körper und Geist ausgerichtet – der ideale Ausgangspunkt dem stressigen Alltag zu entfliehen. Mit ihrem ganzheitlichen Yoga-Wellness-Ayurveda Angebot gilt das Haus als eines der weltweit besten Yoga Retreats. Yogahalle, Meditationshütten, qualifizierte Yogalehrer sowie zahlreiche Yoga- und Meditationskurse begleiten die Gäste auf ihrer Reise zur inneren Mitte. Individuelle

Yoga- und Meditationskurse kombiniert mit Massagen und leichter gesunder Küche bringen den Körper und die Seele in Einklang. Besonders hervorzuheben ist die persönliche und individuelle Betreuung im Shreyas Yoga Retreat, die bei jeder Erfahrungsstufe und Konstitution für direktes Wohlbefinden sorgt. Ein großer Infinity Außenpool mit ozonisiertem



Wasser, das mit besonders viel Sauerstoff angereichert wird, Jacuzzi, Dampfbad und Fitnessraum runden die Angebote ab. Die einwöchige Yoga & Wellness Erfahrung gibt es ab 1892 Euro pro Person inklusive vegetarischer Vollpension, Wellness-Konsultation, sechs individuellen Yoga-Einheiten im Zimmer, fünf Massagen, ein Körperpeeling, vegetarischem Kochkurs sowie ein Tagesausflug, um nur einige Inklusivleistungen bei diesem FIT Angebot zu nennen.

Zu den zahlreichen Touristenattraktionen der Region gehören sowohl landschaftliche als auch kulturelle Sehenswürdigkeiten. Die Hauptstadt Bangalore wird wegen ihrer vielen Grünanlagen häufig als Gartenstadt bezeichnet. Sie gilt darüber hinaus als "Indiens Silicon - Valley". Eine der beeindruckendsten historischen Stätten der Region ist Hampi. Wegen ihrer sehr gut erhaltenen Tempelbauten und Palästen zählt die Ruinenstadt zum Weltkulturerbe der UNESCO. Im Norden des Bundesstaates Karnataka befinden sich fünf Nationalparks in denen die Besucher Flora und Fauna genießen können.

## PRESSE-INFORMATION

Bilder: FIT Reisen, Ananda in the Himalayas\*\*\*\*\*, Shreyas Yoga Retreat

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.