

K Kufsteinerland

KUFSTEINERLAND: YOGA E BENESSERE NATURALE IN PAESAGGI DA FIABA



“YOGA.TAGE” DAL 22 AL 24 LUGLIO

3 GIORNI DEDICATI ALLO YOGA IN TUTTE LE SUE DECLINAZIONI

Fotogallery: <https://we.tl/t-1Cqm8mmyTJ>

Il link non ha scadenza

Dal 22 al 24 luglio la spettacolare città fortezza di Kufstein accoglie yogi di tutti gli stili per riunirsi e praticare insieme le diverse tecniche yoga: saranno presenti sia gli insegnanti locali, come Monika Egger con il programma “Yoga al Brentenjoch in montagna” e Libby Love con “Yoga alla Fortezza di Kufstein”, sia maestri di fama internazionale come Tanja Seehofer, Yann Kuhlmann o Christine May. In occasione di questo festival

chiamato “yoga.tage” (i giorni dello yoga) tutti gli appassionati si riuniscono nell’incantevole cittadina tirolese di Kufstein per insegnare lo yoga in tutte le sue declinazioni. E’ anche l’occasione per numerosi insegnanti di incontrarsi e diventare una grande community con la passione comune per lo yoga; ed è anche l’occasione per provare una o più lezioni con differenti maestri, lasciandosi ispirare dai diversi stili.



Il programma è vario: ci sono lezioni per approfondire il respiro, quelle focalizzate sui mantra, flow yoga per richiamare l’energia nel corpo, mente e spirito, yoga legato alla tecnica Kneipp, workshop sulle erbe, Prana flow yoga e l’attesa cerimonia del cacao, per creare un’atmosfera intima, consapevole e entrare in sintonia con se stessi e con il mondo.

Accompagnati da canti e musica si medita e si intraprende un viaggio sciamanico, accompagnati dall’aroma del cacao.

Le lezioni si svolgono sia in luoghi straordinari al chiuso e all'aria aperta: stupende le lezioni di SUP yoga sul lago circondati dal magnifico scenario del lago Thiersee: chi vuole mettere alla prova il proprio equilibrio con le Asana, può infatti provare il SUP yoga sul lago.



Mantenere la posizione è sicuramente più difficile ma la soddisfazione ripaga la fatica: immersi in un paesaggio fiabesco, la sfida di praticare yoga su una traballante tavola che galleggia su un idilliaco scenario è una sfida. E se si cade nel lago? Ci si rinfresca nelle sue acque talmente pulite da essere potabili. Questi splendidi laghi sono la meta più gettonata nelle giornate calde per un lungo bagno rilassante.

A partire da EUR 349,- a persona in camera doppia, 2 persone con colazione per 2 notti, 3 giorni, compreso i biglietti per partecipare alle lezioni e compresa la KufsteinerlandCard per viaggiare sui mezzi di trasporto gratuitamente ed accedere a numerose attrazioni.

Info: <https://www.kufstein.com/it/eventi-tirolo-cultura/yoga-tage.html>

<https://www.yoga-tage.at/en/>

YOGA NELLA NATURA: ALL'ALBA E SUL LAGO

Sembra che la natura del Kufsteinerland sia un ottimo scenario dove praticare meditazione, yoga: le vibrazioni dei luoghi di energia favoriscono il relax. Oltre al Festival dello yoga dal 22 al 24 luglio, durante tutta l'estate ci sono numerosi appuntamenti per praticare yoga con i migliori maestri di

tutto il Kusteinerland. Dai principianti agli avanzati, per il relax, l'equilibrio o l'allenamento fitness, l'offerta è varia.



Praticare yoga in luoghi energetici all'aria aperta è un'esperienza molto speciale. **E alle prime luci dell'alba la sensazione di benessere è ancora più intensa:** si sale alle ore 6 del mattino con la comoda seggiovia monoposto da Kufstein, in silenzio, tra gli alti alberi che profumano ancora di rugiada notturna. La lezione di yoga inizia alle ore 7.

Arrivati al Brentenjoch, un incantevole luogo panoramico, si raggiunge la piattaforma dove si pratica yoga accompagnati dal cinguettio degli uccelli. Mentre il sole sorge, l'insegnante di yoga Monika Egger inizia la sessione di yoga. Il saluto al sole diventa un esercizio irrinunciabile. Gli esercizi sono sia per i principianti sia per gli avanzati: con il sorgere del sole, si inizia al meglio la giornata. Date: 26 giugno, 9 – 23 luglio, 6 – 20 agosto, 3 settembre. Durata un'ora e mezza.

Ogni giovedì a luglio ed agosto sul lago Thiersee va in scena il saluto del mattino: nell'erba, fresca di rugiada, si praticano gli esercizi per il risveglio mattutino, attivando l'energia e raggiungendo il proprio equilibrio. Gli esercizi sono adatti sia ai principianti sia agli avanzati. Info: <https://www.kufstein.com/de/natur-kur-wellness-tirol/outdoor-yoga.html>

Chi soggiorna in Kufsteinerland riceve la KufsteinerlandCard per viaggiare gratuitamente sui mezzi di trasporto (compresa la seggiovia) e **partecipare sempre gratuitamente a tante attività, come le sessioni di yoga.**

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.kufstein.com

CONTATTI PER LA STAMPA

PIZZININI / SCOLARI
COMUNICAZIONE

Alessandra Fusè

alessandra.fuse@pizzininiscolari.com – Cell. +39 328 97 98 955

Christian Pizzinini

christian.pizzinini@pizzininiscolari.com – Cell. +39 338 854 3309

www.pizzininiscolari.com