



Comunicato Stampa

Autunno di yoga nella Valle di Gastein

Si è appena rientrati dalle vacanze ma si è già alla ricerca di nuove energie per affrontare il lungo inverno? Perché non organizzare un break nel Salisburghese all'insegna dello yoga?

La Valle di Gastein, situata nel cuore degli Alti Tauri e da sempre specializzata nel benessere e nella salute, presenta **“Autunno di yoga a Gastein – una fonte di ispirazione”**, un programma ideale per rigenerare la mente e ricaricare il corpo di energie positive. **Dal 20 al 29 ottobre 2017**, infatti, la speciale iniziativa permette di immergersi in una delle cornici più suggestive della regione, entrare in contatto con la natura e affidarsi alle mani di oltre 40 insegnanti altamente qualificati. Più di 300 lezioni e corsi per ogni livello, 3 diverse località e tanta professionalità rendono i **Gastein Yoga Days** l'evento più grande nel suo genere di tutta Europa.

Natura, montagne, acqua e aria pura saranno gli elementi principali che contribuiranno a coniugare armoniosamente esercizi fisici, tecniche respiratorie e raggiungere la calma interiore. Sin dal primo respiro le lezioni si trasformano in veri e propri momenti extrasensoriali, anche grazie al ruolo centrale giocato dall'acqua termale della Valle. Qui le energie sembrano filtrare nei corpi e lo yoga si trasforma in un'esperienza olistica in un'ambiente unico. La piattaforma di esercizio e saluto al sole, infatti, si affaccia sulle cime montuose circostanti e sulla cascata di Bad Gastein, regalando uno spettacolo unico che farà da sfondo a attimi di profonda meditazione.

Questo programma, che presenta un nuovo approccio allo yoga moderno, prevede tantissime attività all'aria aperta che contribuiranno a rendere questo soggiorno davvero unico. Gli esercizi yoga sulla piattaforma con vista panoramica, la meditazione all'alba o al tramonto guardando le cime innevate, infiniti sentieri che portano alle cime delle montagne e ai laghi ma anche yoga per la schiena, detox yoga e lo yoga in combinazione con attività fitness e gestione dello stress fino a passeggiate meditative lungo i luoghi di energia di Gastein.

La stessa *Franziska Lipp*, istruttrice certificata che insegna la disciplina nella città Salisburghese, ci racconta: "Lo Yoga all'aperto è da sempre un'esperienza speciale, che si appella a tutti i sensi e permette di percepire in modo differente l'ambiente circostante. Attraverso la meditazione sarà più semplice percepire il vento e il sole sulla pelle, ascoltare profondamente gli uccelli cantare e distinguere profumi e odori diversi: i castagni in primavera o la neve, che in autunno inizia a ricoprire le cime montuose. Tuttavia, durante le lezioni di yoga all'aperto, è importante rimanere concentrati su se stessi, sulla respirazione e non lasciarsi distrarre dal bel paesaggio circostante.

Già al primo respiro i polmoni si riempiono di aria di montagna meravigliosamente pura in grado di risvegliare e vivacizzare tutte le cellule del nostro corpo. Così facendo, gli elementi naturali caratteristici della zona della Valle di Gastein diventano agenti fondamentali per rimettersi in moto e caricare la mente attraverso esperienze indimenticabili".



Comunicato Stampa

Inoltre, soggiornando in una delle strutture che aderiscono all'iniziativa, sarà possibile approfittare degli spazi accuratamente progettati per godere della bellezza del paesaggio e ritagliarsi del tempo per il relax. Gli ospiti, grazie a questo speciale programma, potranno trarre tutti i vantaggi dalle strutture appositamente pensate per offrire momenti di pace e tranquillità, tra tesori naturali inestimabili.

Sono **tantissime le offerte** pensate per coinvolgere gli amanti della disciplina; infatti, a **partire da €126**, è possibile prendere parte al programma con un soggiorno di 3 notti. Per maggiori informazioni e verificare tutte le offerte disponibili: <https://www.gastein.com/it/spa/yoga/>

Scopri tutto il mondo **Salisburghese** sul nostro [website](#) o seguici sulla Facebook fanpage [Salisburghese](#).

Il **Salisburghese**, uno dei 9 Land Austriaci, regala un'esperienza indimenticabile grazie alla bellezza del paesaggio, la ricca offerta culturale, le delizie gastronomiche e i rinomati centri per il benessere termale. Salisburgo, capoluogo del land, è amata per il suo centro storico, fra i più belli d'Europa e dichiarato dall'UNESCO Patrimonio culturale dell'Umanità, per le prelibatezze culinarie e per il suo famoso Festival di musica classica, che ogni anno richiama nella città che ha dato i natali al grande compositore Wolfgang Amadeus Mozart, artisti di fama internazionale.

Allontanandosi dal capoluogo del Land lo spettacolo offerto dalla natura è emozionante e la ricca offerta turistica saprà accontentare anche il viaggiatore più esigente; laghi e parchi naturali, miniere di sale, cascate, grotte ghiacciate, malghe, percorsi gastronomici per scoprire tutti i sapori del Salisburghese, attività all'aria aperta, sentieri nel verde, una vasta rete di piste ciclabili, strutture termali, eventi ed appuntamenti culturali che animano il territorio per tutto il corso dell'anno.