Bewandert. Begeistert. Bewährt.

Presse-Info Tölzer Land

5. März 2019

**Sonnengruß aus dem Tölzer Land:**

**Yoga an außergewöhnlichen Orten**

**Im Museum, auf dem See oder im Kloster – Das Tölzer Land ist im Yoga-Fieber und zelebriert die indische Körper- und Meditationspraktik an besonderen Orten.**

**Der Alltags-Hektik entkommen, sich entspannen und das Körperbewusstsein stärken: Die positive Wirkung von Yoga auf das Wohlbefinden ist bekannt. Ein wahrer Geheimtipp für Yogis und solche, die es werden wollen, ist das Tölzer Land. Hier in den bayerischen Voralpen schöpft man Inspiration an ungewöhnlichen Orten.** [**www.toelzer-land.de**](http://www.toelzer-land.de/)

**Frühstücks-Yoga mit Weitblick**

Energie für den bevorstehenden Tag tanken Frühaufsteher beim morgendlichen Yoga vor Alpenpanorama. Auf der Wiese vor dem Hofcafé Otthof beginnt der Morgen mit einer Runde Hatha-Yoga unter der Anleitung der ausgebildeten Yogalehrerin Michaela Griesmann und endet mit einem wohlverdienten Frühstück mit Joghurt, frischem Obst und vielen regionalen Leckereien im Café. Termine nach Absprache. [www.otthof.de](http://www.otthof.de/)

Wer auf der Suche nach Ruhe und Einsamkeit ist, kommt zum Morgen-Yoga an den Herzogstand. Mit einer exklusiven Gondel geht es um 8 Uhr, eine Stunde vor allen anderen, auf den Lieblingsberg von König Ludwig II. Termine unter [www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de), [www.kochel.de](http://www.kochel.de)

**SUP-Yoga auf dem Alpensee**

Die Balance halten, das innere und äußere Gleichgewicht finden – gar nicht so einfach, wenn man dabei auf dem Wasser steht. Beim SUP-Yoga wird das Paddleboard zur schwimmenden Yogamatte und das erfordert besondere Konzentration und Koordination. Doch nach ein paar Trockenübungen ist das nach wenigen Minuten ein Kinderspiel und man kann sich ganz auf die innere Balance fokussieren. SUP-Yoga gibt es auf dem Starnberger See, Kochel- und dem Walchensee und am Sylvensteinsee. [www.sunnawind.de](http://www.sunnawind.de), [www.montevia.de](http://www.montevia.de), www.facebook.com/PinkYogaLoves.me

**Relaxing-Yoga im Museum**

Beim „Relaxing-Yoga“ im Franz Marc Museum beginnen Besucher ihren Museumstag mit beruhigenden Atem und Körperübungen im Aussichtsraum mit Blick auf den Kochelsee und die Berge. Das „Relaxing-Yoga“ ist eine besonders entspannende und regenerative Form des Yoga und ideal, um den Kopf frei zu machen und Raum für Inspiration vom „Blauen Reiter“ zu schaffen – die beste Einstimmung auf einen Rundgang durchs Museum.

[www.franz-marc-museum.de](https://www.franz-marc-museum.de/)

**Spirituelles Yoga im Kloster**

**„**Ommm“, bei dem Wort denkt man eher an einen Tempel in Südostasien, als an ein Kloster in den bayerischen Voralpen. Doch im Kloster Schlehdorf im Tölzer Land ist dieser Klang sehr bekannt. Hier zeigen ausgebildete Yogalehrerinnen, wie man mit gezielten Bewegungs- und Meditationsübungen Körper und Geist in Einklang bringt. Die Kurse der Yoga-Richtungen Yoga Flow, Budokon Yoga und Sivananda Yoga setzen den Fokus meist auf Spiritualität, Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit. Regelmäßige Triyoga®-Workshops, Retreats und Soul-Satellites-Bewusstheitsseminare für junge Erwachsene runden das Angebot ab. Termine unter [cohausschlehdorf.de](https://cohausschlehdorf.de/)

**Über das Tölzer Land**

Das Tölzer Land repräsentiert als Tourismusmarke die 21 Städte und Gemeinden des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen. Die Region erstreckt sich südlich von München bis zur Tiroler Grenze. Der Starnberger See im Westen, Kochel- und Walchensee im Süden und der Sylvenstein-Stausee im Osten bieten zahlreiche Erholungsmöglichkeiten – ebenso wie Isar und Loisach, die sich als blaue Bänder durch die Bilderbuchlandschaft schlängeln. Der höchste Gipfel ist der Schafreuter (2101 m). Bergbahnen führen sommers wie winters auf den Herzogstand (1731 m) am Walchensee, auf das Brauneck (1555 m) in Lenggries und auf den Blomberg (1248 m), den Hausberg von Bad Tölz.

**Weitere Infos**

Tölzer Land Tourismus, Tel.: 08041 / 505206, info@toelzer-land.de, [www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de/)