

# Früher Skistart & Yoga

**Turracher Höhe, September 2009 (gr) Die Turracher Höhe (1.763 m) zählt zu den schneesichersten Skigebieten (bis auf 2.205 m) der Ostalpen. Bereits im November beginnt hier so gut wie jedes Jahr der Skibetrieb. Speziell zum Saisonstart hat sich das Hotel Hochschober ein besonders energiereiches Package einfallen lassen: Früh-Ski und Yoga-Wochen. Buchbar ist dieses Arrangement vom 1. November bis 3. Dezember 2009.**

Im November ist täglich mit dem Beginn des Skibetriebs auf der Turracher Höhe zu rechnen. Damit der Start in die Wedel-Saison glatt und verletzungsfrei verläuft, lädt das Hochschober für seine Gäste jede Woche eine andere international tätige Yoga-Expertin bzw. einen Yoga-Experten ein. Täglich bieten diese drei Übungseinheiten an. Was Yoga mit Skifahren zu tun hat? Eine Menge! Die entspannende Bewegungsform ist die ideale Vorbereitung auf die Skisaison, denn es schult die Körperkoordination, stärkt die Rumpfmuskulatur und mobilisiert so die Kraft aus der Mitte. Yoga fördert das Körperbewusstsein und kanalisiert den Krafteinsatz in die jeweils notwendigen Bereiche. Ja, es reduziert sogar die Kälteempfindlichkeit durch eine bessere Durchblutung der Arme und Beine. So ergänzen sich indische Philosophie und alpiner Wintersport ideal. Damit in Zukunft jede Skisaison voller Energie beginnen kann, gibt es die eigene DVD „Hochschober YOGA am Berg“.

**Früh-Ski & Yoga am Berg (1. November - 3. Dezember 2009)** im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe ist als Kurz-Genuss mit 3 bzw. 4 Übernachtungen sowie als Wochen-Package buchbar. Preise: ab EUR 482,00 (3 Übernachtungen inkl. Skipass), ab EUR 570,00 (4 Übernachtungen inkl. Skipass) oder ab EUR 949,50 (7 Übernachtungen inkl. Skipass) pro Erwachsenen.

*Inklusive sind jeweils die Yoga-Übungseinheiten; der Skipass - vorausgesetzt der Skibetrieb läuft bereits; Frühstück, Mittagsimbiss, Abendessen; Welt aus Wasser, Wärme, Wohlgefühl; Fitnessraum; tägliches Gymnastik-, Wassergymnastik- und Meditationsangebot; tägliches Outdoor-Aktivprogramm u.v.m.*

|  |  |
|--|--|
| <b>Weitere Hotelinformationen:</b><br><b>Hotel Hochschober</b><br>Familie Leeb und Klein<br>9565 Turracher Höhe 5 • Tel.: +43 - (0)42 75 - 82 13<br>Fax: +43 - (0)42 75 - 83 68 • <a href="http://www.hochschober.at">www.hochschober.at</a><br>E-Mail: <a href="mailto:holiday@hochschober.at">holiday@hochschober.at</a> | <b>Weitere Presseinformationen &amp; -fotos:</b><br><b>Gabriele Richter PR</b><br>22607 Hamburg • Beselerstraße 52<br>Tel: +49-(0)40-39909101 • Fax: +49-(0)40-39909184<br>E-Mail: <a href="mailto:gabriele@richter-pr.de">gabriele@richter-pr.de</a> •<br>Downloadbereich für Fotos zum Thema Yoga +<br>Ski: <a href="http://www.o-pichler.at/hochschober">www.o-pichler.at/hochschober</a> |
|--|--|

Ein Foto zum Thema Yoga und Ski (Foto 4) können Sie herunterladen unter:  
[http://www.richter-pr.de/deutsch/presseraum/hotels/hotel\\_hochschober.html](http://www.richter-pr.de/deutsch/presseraum/hotels/hotel_hochschober.html)