

---

Medien-Information – München, 2. Februar 2017

---

## Klassischer Yoga-Urlaub oder ausgefallener Lama-Lehrgang **Sich gesund reisen – die Expertentipps der ERV**

---

**Die Zeiten, in denen Touristen nur in der Sonne lagen, sind vorbei. Das zunehmende Gesundheitsbewusstsein der Gesellschaft beeinflusst auch das Verhalten im Urlaub. Erkrankungen vorbeugen und wieder zu sich selbst finden, sind wichtige Ziele in der arbeitsfreien Zeit. So bedeutet der Urlaub nicht mehr nur Erholung, sondern er stärkt auch das geistige und körperliche Wohlbefinden. Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung), weiß, welche Gesundheitsreisen besonders zu empfehlen sind.**



Kontakt:

ERV Pressestelle  
Tel. 089/4166-1510  
Fax 089/4166-2510  
presse@erv.de  
www.erv.de

Europäische Reiseversicherung AG  
Pressestelle  
Rosenheimer Straße 116  
81669 München

### **Lama-Lehrgang**

Im Gesundheitssektor werden Reisen immer ausgefallener, auch „vor der eigenen Haustür“. Im Ruhrgebiet beispielsweise wandern Urlauber mit Lamas durch die Landschaft auf den Gipfel der Halde Zollverein 4/11 und lernen so Ruhe und Ausgeglichenheit

von den exotischen Vierbeinern. Begleitet wird der Kurs von ausgebildeten Lama-Therapeuten und einer Sport- und Bewegungstherapeutin. Die Lamas bestimmen dabei das Tempo und nehmen den Besuchern so die Hektik des Alltags. Tiergestützte Aktivitäten fördern außerdem das Selbstbewusstsein und die Konzentration. „Tiere schaffen es, die Menschen wieder auf den Boden zu holen“, so die ERV-Reiseexpertin Dreyer. Oben angekommen genießen Trampeltier und Urlauber den Blick über das Ruhrgebiet. Dieses Angebot eignet sich besonders für Gesundheitstouristen, die mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen möchten, nicht lange anreisen wollen oder unter Herz-Kreislauf-Problemen leiden.

### **Yoga-Urlaub**

Die geistigen und körperlichen Übungen eroberten nicht nur Fitnessstudios im Sturm. Auch viele Hotels bieten mittlerweile Yoga-Kurse an. Sogar ganze Urlaubsreisen stehen im Zeichen des Yoga. „Die dynamischen Bewegungen wirken vitalisierend und kräftigen die Muskulatur. Entspannende Übungen helfen den Teilnehmern dabei, Stress abzubauen und mentale Blockaden zu überwinden“, erklärt Birgit Dreyer. Diese Urlaubsart ist beliebt: Eine Studie der Hochschule Heilbronn in Zusammenarbeit mit Fit Reisen ergab, dass sich zwei Drittel der Befragten vorstellen können, in den nächsten drei Jahren eine Yoga-Reise zu unternehmen.

### **Ayurveda-Auszeit**

Die Wurzeln von Ayurveda, zu Deutsch „Wissen vom Leben“, liegen in Indien. Die traditionelle Heilkunst wird dort schon seit über 5.000 Jahren praktiziert. Bei einer Ayurveda-Auszeit greifen viele Aspekte ineinander – wohltuende Massagen, einheimische Kräutermethoden und ayurvedische Diät, oft auch kombiniert mit sanften Yoga-Übungen. Ayurveda bietet jedem Einzelnen die Freiheit, selbst zu entscheiden, was gut oder schlecht für einen ist. „Besonders wirksam ist so ein Programm in der Nähe der eigenen Heimat. Lange Flüge stressen nämlich zusätzlich“, meint Dreyer. Gesundheitsreisende müssen sich dann nicht an andere Klima- oder Zeitzonen gewöhnen. Beispielsweise im Ayurveda-Gesundheitshotel Parkschlösschen in Traben-Trarbach konzentrieren sich die Gäste somit ganz auf die Kur.

### **Kloster-Pause**

Im Kloster scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Hier gibt es kein Internet, kein Fernsehen, kein Radio. Die Orte der Stille und Besinnung locken viele Urlauber auf der Suche nach Selbsterkenntnis. Etwa 300 Klöster in Deutschland nehmen Gäste auf, wie beispielsweise das Dominikanerkloster der Kneipp-Stadt Bad Wörishofen im Allgäu mit seinen alten Gebäudetrakten und einer barocken Klosterkirche. Der klösterliche Alltag legt viel Wert auf Ruhe und Zeit. Gerade für

stressgeplagte Menschen bietet eine Pause im Kloster die Möglichkeit, für einige Zeit der Hektik zu entfliehen und Kraft zu tanken.

### **Präventions-Wochen**

Damit es gar nicht erst zu körperlichen oder seelischen Beschwerden kommt, bieten viele Hotels und Rehakliniken sogenannte Präventionswochen an. Vielfältige Angebote sollen Leiden vom Burnout-Syndrom bis hin zu Rückenbeschwerden vorbeugen. Mit medizinischen Check-ups, Seminaren, Wellness oder Sporteinheiten lernen sich die Reisenden individuell zu helfen und möglichen Problemen entgegenzusteuern. „Viele dieser Präventionswochen werden auch von der Krankenkasse bezuschusst“, weiß die ERV-Reiseexpertin.

### **Richtig versichert mit der ERV**

Auch im Gesundheitsurlaub kann mal etwas schief gehen – sei es eine böse Verrenkung beim Sonnengruß oder eine Glasscherbe am Strand. Damit es dann nicht teuer wird, empfehlen Verbraucherschützer grundsätzlich für jede Reise eine private Reisekrankenversicherung abzuschließen. Mit dem [Jahres-Schutz](#) der ERV sind sämtliche Unternehmungen – vom Wochenendtrip in ein Yoga-Hotel bis hin zum sechswöchigen Präventionsaufenthalt versichert. Selbst Inlandsreisen wie etwa ein Tagesausflug nach Bad Wörishofen sind damit abgedeckt, sofern sie mehr als 50 km vom Heimatort entfernt sind.

Weitere Infos gibt es unter [www.erv.de](http://www.erv.de).

---

ERV Pressestelle  
Tel. 089/4166-1510

---

#### **Über die ERV**

Die ERV, Experte für Reiseversicherungen, überzeugt durch ihre Kundenorientierung, einen hohen Qualitätsanspruch und ein erstklassiges Serviceangebot. Seit über 100 Jahren prägt die ERV die Geschichte des Reiseschutzes. Als einer der führenden Reiseversicherer weltweit ist die ERV in über 20 Ländern vertreten. Sie ist Marktführer in verschiedenen europäischen Kernmärkten, darunter auch in ihrem deutschen Heimatmarkt. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.  
Mehr unter [www.erv.de](http://www.erv.de)

---

#### **Disclaimer**

Diese Pressemitteilung enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der ERV beruhen. Bekannte und unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.