

## MEDIENINFORMATION

### **Beim Bergyoga mit der Natur eins werden Obertauern bietet Bergyoga-Kurse in freier Natur**

**Obertauern, 25. Juli 2023** – Obertauern im Salzburger Land ist für vieles bekannt: es ist der schneesicherste Wintersportort Österreichs, den sogar die Beatles 1965 für die Dreharbeiten zu ihrem Film „Help“ auserkoren hatten, im Sommer finden Wanderer auf 280 Kilometern bestens gewarteten Wegstrecken ihr Glück, beim Stoneman Taurista legen Mountainbiker im besten Fall 123 Kilometer und 4.500 Höhenmeter an einem Tag zurück, und wer gerne in klaren Bergseen schwimmt, kann dies sogar nachts beim alljährlichen Vollmondschwimmen Ende Juli im Grünwaldsee.

Wesentlich entspannter, dafür aber umso effektiver für Körper, Geist und Seele geht es beim Bergyoga mit Nini Orda zu. Wer am Bergyoga teilnehmen möchte, kann dies an jedem Mittwoch von 16.30 bis 17.30 Uhr. Treffpunkt ist das Haus des Gastes in Obertauern, und von dort geht es zu Fuß zu einem der besonderen Kraftplätze von Nini Orda. Bei schlechtem Wetter findet das Bergyoga „Indoor“ im Haus des Gastes statt, allerdings mit einem spektakulären Blick auf die Gamsleitern 2. Die Anmeldung erfolgt über die [Website von Obertauern](#).

#### **Bergyoga ist für jeden geeignet**

Für Nini Orda ist die Gesundheit im Fokus ihrer Yogaeinheiten. Modernes, gesundes, körperbewusstes Praktizieren, das für jede und jeden geeignet ist, ob Anfänger oder Fortgeschritten bzw. Neueinsteiger oder hochmotivierter Sportler. Sie bindet die Natur und Natürlichkeit in ihre Yogaeinheiten ein, zum Beispiel durch das Erleben in der Gruppe auf den Almwiesen in Obertauern mit Ausblick auf die Berge, um das Erdelement in jedem zu stärken.

Obertauern, das auf 1.740 Metern Höhe liegt, ist für Nini Orda ein besonderer Platz für Yoga: „Ich finde in der Höhe bist du mit den Elementen und der Natur noch enger verbunden. Für mich ist hier am Berg einfach alles intensiver. Die Umgebung allein schenkt Ruhe, Entschleunigung und Achtsamkeit und lädt ein, sich zu besinnen, was im Leben wirklich wichtig ist. Für Nini Orda ist Bergyoga für jeden geeignet, da es vor allem darum geht, mit der Natur eins zu werden und nicht extreme Yogahaltungen zu praktizieren. Der Alltag und die Getriebenheit werden still und die Energie der Sonne, die Erdung der Berge, die Klarheit des Windes und die reinigende Kraft der Gebirgsquellen fangen an zu wirken.

Für ihre Yogastunden sucht sich die erfahrene Yogalehrerin und Biologin Plätze aus, die Kraft ausströmen. Wie sie das macht: „So wie wir alle unterschiedliche, wunderschöne Seelen sind, so ist auch jeder Platz anders und hat seine ganz

eigene Magie. Beispielsweise beim Praktizieren der 108 Surya Namaskar, wo für mich Energie und Erneuerung im Vordergrund stehen, wähle ich gerne mächtige Kraftplätze, wo die Berg- und Sonnenenergie besonders stark spürbar sind. Will ich mein Herz öffnen und meine tiefsten Wünsche und Träume spüren, suche ich Orte, wo Stille und Klarheit wirken, umgeben von Bergseen und klaren Linien. Die Natur und der Berg schenken uns alles, was wir brauchen!“

Dass auch Nini Orda noch von der Natur überrascht werden kann, beschreibt sie in einem ihrer Erlebnisse in Obertauern: „Es war ein magischer Abend im Zeichen der Herzenergie! Kein künstliches Licht, nur der sternenklare Himmel, umgeben von 360 Grad Bergpanorama, inmitten der Almwiesen. Eine bewegte Herzmeditation begleitet von wunderschönen Klängen und dazu riesige Sternschnuppen. Jeder in unserer Gruppe war völlig bei sich, und doch waren wir einander verbunden. Etwas Schöneres gibt es nicht.“

#### **Über Obertauern:**

Der Ferienort [Obertauern](#) im Salzburger Land liegt 90 km südlich der Stadt Salzburg zwischen 1.740 und 2.526 Meter Seehöhe inmitten der Hohen Tauern rund um den Radstädter Tauernpass. Rund 8 km nördlich davon befindet sich auf 1.009 Meter der Ort Untertauern. Auf der Südseite des Passes liegt Tweng auf 1.233 Meter im Salzburger Lungau. Im Winter gilt Obertauern als schneesicherster Wintersportort Österreichs. 26 Seilbahn- und Lifтанlagen sind rund um den Ort zu einem Skizirkus angelegt. Die rote Tauernrunde verläuft im Uhrzeigersinn, die grüne Tauernrunde gegen den Uhrzeigersinn, auf diese Weise kann man von einer Anlage ausgehend die ganze Tauernrunde zu befahren und wieder an den Ausgangspunkt zurückzukehren. Das Auto kann während des Winterurlaubs stehen bleiben, denn die Lifte sind direkt von den Hotels aus mit Skiern erreichbar. Es gilt Ski In & Ski Out.

#### **Pressekontakt:**

Global Communication Experts GmbH  
Claudia Dressler & Sieglinde Sülzenfuhs  
Osterwaldstr. 10 /G19, 80805 München  
T +49 89 2153793-82 /-84 | M: +49 173 94444 23  
[presse.obertauern@gce-agency.com](mailto:presse.obertauern@gce-agency.com)

#### **Obertauern:**

TVB Obertauern  
Lukas Eisl  
PR & Marketing  
T. +43 664 8862 3866  
[presse@obertauern.com](mailto:presse@obertauern.com)  
[www.obertauern.com](http://www.obertauern.com)