

## Nachhaltig natürlich

### Achtsamkeit Allgäu bietet neue Impulse für eine achtsame Auszeit - Schlaf-Schnupperkurs, Face Yoga und ein Retreat mit Ralf Bauer

Eine Reise ins Allgäu ist für viele auch eine Reise zu sich selbst. Eine Auszeit, die auch noch zu Hause nachwirkt. Um diese Reise immer wieder wertvoll und gewinnbringend zu gestalten sowie unterschiedliche Achtsamkeits-Typen anzusprechen, bietet die Achtsamkeit Allgäu unter dem Motto „Einfach. Ich. Sein“ regelmäßig neue Angebote. Von Frühjahr bis Herbst 2022 haben gleich vier Partner des Zusammenschlusses neue Retreats und Packages auflegt, die Gäste dazu einladen, mehr aus ihrem Urlaub im Allgäu zu machen. Vorbild und Kulisse ist dabei immer die einzigartige Naturlandschaft der süddeutschen Region - sei es durch den Einsatz von Naturheilverfahren und -heilmitteln wie Kneipp und Moor oder Yoga-Sessions unter freiem Himmel. Auch die Lage der Unterkünfte inmitten von Wiesen und umgeben von den Bergen der Allgäuer Alpen trägt zum Wohlfühleffekt bei. Mehr zur Achtsamkeit Allgäu und ihren inspirierenden Themenwelten unter [www.achtsamkeit-allgaeu.de](http://www.achtsamkeit-allgaeu.de).

#### Yoga goes Moor

Eingebettet in die hügelige Voralpenlandschaft liegt Bad Wurzach. Zahlreiche Rad- und Wanderwege locken seit vielen Jahren Aktivurlaubende in die heimelige Kurstadt. Die mystische Urlandschaft des Wurzacher Rieds bildet Mitteleuropas größtes intaktes Hochmoor mit einer einmaligen Flora und Fauna. Neues Highlight ist das feelMOOR Yoga-Retreat im



traditionsreichen Heilbad. Sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet, werden hier verschiedene Stile gelehrt. Die Sessions helfen, innere Balance zu finden, Stress zu bewältigen und Verspannungen zu lösen. Das viertägige Angebot von 5. bis 8. Mai 2022 beinhaltet unter anderem acht Stunden Yoga-Einheiten, eine Nordic Walking Tour durch das Wurzacher Ried, einen Gesundheitsvortrag und die Nutzung der 3.200 Quadratmeter großen Saunalandschaft. Weitere Details unter [www.feelmoor.de/angebote/yoga-retreats](http://www.feelmoor.de/angebote/yoga-retreats).

#### Tibet trifft Oberstaufen

Wie Ying und Yang gehören auch Aktivität und Ruhe zusammen. So finden sich im Vier-Säulen-Konzept der Achtsamkeit Allgäu zahlreiche Programme rund um sanfte Bewegung wie beispielsweise auch in Oberstaufen. In diesem Jahr bietet die Gemeinde am Fuße der Alpen im Rahmen des Jubiläums „30 Jahre Schroth-Heilbad“ verschiedene vitale Events zum Kräfte sammeln an - von Gesundheitsvorträgen über Koch-Workshops bis hin zu Meditations- und Yoga-Angeboten.



Darunter auch ein dreitägiges Yoga-Retreat mit Schauspieler Ralf Bauer, der sich der tibetischen Philosophie verschrieben hat. Vom 23. bis 25. Juni 2022 erwarten Teilnehmende unter anderem zwei Einheiten Heilyoga täglich, eine gemeinsame Koch-Session sowie ein Abschluss-Picknick mit Bergpanorama. Mehr Infos unter [www.oberstaufen.de/yoga](http://www.oberstaufen.de/yoga).

### Guter Schlaf leicht gemacht

Erholsamen Schlaf zu finden ist für viele oft nicht leicht. Vor der Kulisse imposanter Alpengipfel mit Blick auf die Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau soll jedoch genau das der Vergangenheit angehören. Unfreiwillige Nachteulen lernen von Füssener Schlafexperten bei einem Schnupperkurs, was für einen guten Schlaf getan werden kann.



Das Konzept beruht auf der Kneipp'schen Idee der „Inneren Ordnung“, einem ausbalancierten Lebensstil, der zu besserer Nachtruhe beiträgt. Das neue Pauschalangebot „Schlaf-Schnuppern“ umfasst neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber auch gezielte Kneipp-Anwendungen sowie Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Ergänzend lernen Gäste bei psychologischen Coachings Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Buchbar ist es an zwei ausgewählten Terminen im Sommer und Herbst 2022. Mehr unter [www.fuessen.de/gesundheitspauschalen](http://www.fuessen.de/gesundheitspauschalen).

### Im Inneren ankommen



Im Herzen des Naturparks Nagelfluh, inmitten eines Hochtals im Oberallgäu, liegt Deutschlands höchste und Bayerns kleinste eigenständige Gemeinde. Balderschwang ist ein wahrer Ort der Ruhe und Erholung. Ein naturnahes Zuhause auf Zeit finden Gäste im HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu, dessen ganzheitliches Wohlfühlkonzept HolisticLife die Ausrichtung des gesamten Hotels prägt. Einen essentiellen Baustein davon stellt das vielseitige Yoga-Angebot dar, welches sich neben täglichen Sessions im Rahmen des Aktivprogrammes vor allem durch Yoga-Retreats mit international renommierten Lehrern auszeichnet. Jeden Monat dürfen sich Gäste auf eine andere spannende Auszeit ganz im Zeichen von Yoga und Achtsamkeit freuen. Von außen nach innen kommt laut dem Motto des Retreats mit Amiena Zylla von 23. bis 26. Oktober 2022 mit einer Mischung aus Face Yoga, Body Yoga und Manifestieren. Mehr Informationen unter [www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de).

### Über die Achtsamkeit Allgäu

Einfach. Ich. Sein - unter diesem Motto wendet sich die Achtsamkeit Allgäu an Gäste, die den zunehmenden Wunsch nach Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung verspüren. Mit großartiger Naturlandschaft, über Generationen vermitteltem Heilwissen und einer gelebten Offenheit gegenüber der Kraft der Natur, ist die süddeutsche Region wie geschaffen, um sich als ganzheitlicher Rückzugsort zu positionieren. Vier Themenwelten bündeln dafür Angebote von Hotels und Orten für einen gesunden Schlaf, bewusste Bewegung, Naturheilverfahren und Begegnungen mit Mensch und Tier in der Region.

[www.achtsamkeit-allgaeu.de](http://www.achtsamkeit-allgaeu.de)

München/Kempten, 11. April 2022

Für weitere Presseinformationen:

Bettina Ruhland/Antonio Mariani  
STROMBERGER PR GmbH  
Kistlerhofstraße 70  
Haus 5, Gebäude 188  
81379 München, Deutschland  
T +49(0)89/189478-87  
ruhland@strombergerpr.de  
strombergerpr.de

Simone Zehnpfennig  
Leitung Kommunikation  
Allgäu GmbH  
Allgäuer Straße 1  
87435 Kempten, Deutschland  
T +49(0)831/57537-37  
zehnpfennig@allgaeu.de  
allgaeu.de