

Deutschland - Yoga und Wandern im weitläufigen Allgäu

Durchatmen und weit blicken

Abschalten, loslassen, in Balance kommen, neue Vitalität und Energie spüren und sich eine kleine Auszeit gönnen. Das Allgäu mit seiner wunderbaren Natur und seinen unzähligen Wanderwegen ist ein magischer Ort, um die Seele baumeln zu lassen, Yoga zu praktizieren, Ruhe und Erholung zu finden. Vor allem im Sommer mit den grünen Wiesen, den bunten Blumen, Kräutern und der frischen Bergluft.

Programm

Morgens startet Ihr mit einer aktivierenden Yoga-Praxis in den Tag, je nach Wetter vielleicht auch im Freien. Nach einem leckeren Bio-Frühstück macht Ihr Euch gestärkt auf, um die Allgäuer Bergwelt zu erleben, die frische Luft zu atmen und die schönsten Panoramablicke zu genießen. Und überall in die Stille und Weite der Berge einzutauchen. Findet sich ein schönes ruhiges Plätzchen während der Wanderungen, gibt es auch mal eine kurze Meditation oder ein paar Yogaübungen.

Um uns während den Wanderungen zu stärken, gibt es eine Hütteneinkehr, auch um vor allem in den Genuss der Allgäuer Kulinarik zu kommen. Vor dem Abendessen erwartet Euch noch eine sanfte regenerative Yin Yoga-Einheit oder Tiefenentspannung. Nach der Wanderung, dem Abendessen oder auch an Euren freien Tagen könnt Ihr die Sauna im Haus genießen.

Kursniveau

Die Yoga-Stunden werden individuell auf die Gruppe abgestimmt und sind somit ideal als Einstieg ins Yoga oder zur Vertiefung der Yoga-Praxis. Die Wanderungen bedürfen Gesundheit, Fitness, Trittsicherheit und gute Kondition. Fahrten mit einer Bergbahn sollten kein Problem für Euch darstellen.

Eure Unterkunft

Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Hier werdet Ihr am Bahnhof abgeholt. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen, eine Sauna und bietet auch fakultative Massage an.

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Idyllisch wohnen in abseits gelegenen Landhaus**
- ▶ **regionale Bio- Küche**
- ▶ **schönste Wanderrouten**
- ▶ **sanftes Yoga für alle**
- ▶ **lokale Kurs- und Wanderleiterin**

Reiseleiterin

Small katja kugel

Katja Kügel-Chapagain

Katja lebt im Allgäu und manchmal auch in Nepal, liebt die Berge und den therapeutischen Aspekt zur Selbstheilung durch Yoga. Sie ist ausgebildete Yoga-, Entspannungs- und

Fastenleiterin und hat eine eigene [Praxis im Allgäu](#) und auch die nepalesische Hilfsorganisation „[GaauGhar Nepal](#)“ mitgegründet, die entlegenen Dörfern Hilfe zur Selbsthilfe in Sachen Gesundheit, Schulbildung und Umweltschutz gibt.

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise und Einstimmung

Anreise ab 14 Uhr möglich, Gratistransfer ab Bahnhof Oberstaufen um ca. 14 Uhr oder 17 Uhr.

17:30 Begrüßung, Vorstellungsrunde bei einer Tasse Tee und anschließend Entspannungseinheit zum Ankommen.

Im Anschluss gemeinsames Abendessen

2. Tag: Yoga und Einstiegswanderung „Drei-Länderblick“

08:00 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

Leichte Einstiegswanderung „Drei-Länderblick“ mit tollen Ausblicken – ca. 2,5 Std. mit ca. 300 Höhenmetern (Hm)

17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

Gemeinsames Abendessen

3. Tag: Yoga und Wanderung mit einer Allgäuerin

07:15 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis für Frühaufsteherinnen (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

Wanderung mit einer Allgäuerin und Kräuterexpertin - ca. 4-5 Stunden mit 300 Hm.

17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

Gemeinsames Abendessen

4. Tag: Yoga und Tag zur freien Verfügung

Gemeinsames Frühstück

Freier Tag zur eigenen Gestaltung (Faulenzen, eigene Wanderung, Massage, durch Oberstaufen bummeln, ins Aquaria...)

Gerne kann Euch Katja mit Ausflugstipps weiterhelfen.

Schöne Wanderungen z.B. nach Steibis und weiter zu den Buchenegger Wasserfällen und einer Einkehr in der Alpe Neugreuth

17:30 Uhr Yin Yoga - Praxis (75min)

5. Tag: Yoga und Tageswanderung "dem Gipfel entgegen"

07:15 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

Mit der Hochgratbahn geht es heute zur Bergstation und Ihr erklimmt den Hochgrat-Gipfel, genießt die Ausblicke auf der

Panoramarunde und nach einer Stärkung im Staufner Haus geht es wieder mit der Gondel zurück zur Talstation

Wanderung (ca. 4 Std - 400 Hm)

17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

Gemeinsames Abendessen

6. Tag: Yoga und Zeit für Euch

08:00 Uhr: Yin & Yang Yoga-Praxis (75 Min.)

Gemeinsames Frühstück
Freier Tag zur eigenen Gestaltung
Abendessen ohne Katja

7. Tag: Yoga und Wanderung zum Kojenstein / Österreich

Gemeinsames Frühstück

Wanderung zum Kojenstein (1300m) in Österreich. Ihr fahrt mit der Imbergbahn bequem nach oben und von dort geht es zum Kojenstein. Eine Einkehr im Alpstüble Moos darf natürlich nicht fehlen. Über das Steinerne Tor geht es wieder zurück zur Bergbahn. (ca. 4,5 Std. - 450 Hm)

Diejenige, die heute nicht die volle Runde laufen möchte, kann einfach ab der Imbergbahn Bergstation spazieren gehen und die Sommerwiesen genießen.

17:30 Uhr: sanftes Yin Yoga (60 Min.) mit Abschlussrunde

Gemeinsames Abendessen

8. Tag: Zeit des Abschieds

Abschiedsfrühstück und Abreise (organisierter Transfer) zum Bahnhof. Frühester Zug ab 11 Uhr möglich.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- ▶ Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- ▶ Reichhaltiges Frühstück im Landhaus Kennerknecht
- ▶ 3-gängiges Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten im Landhaus Kennerknecht, auch vegetarisch und vegan möglich
- ▶ Gruppenraum am Veranstaltungsort
- ▶ Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- ▶ Kostenlose Nutzung des Saunabereiches
- ▶ Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats
- ▶ Yoga - und Meditationskurs (11 Yogastunden)
- ▶ 1 Entspannung
- ▶ 3 Wanderungen à 3–6 Stunden
- ▶ 1 geführte Wanderung mit einer Allgäuerin (ca. 4 Stunden)
- ▶ Kurs- und Reiseleiterin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Mittagessen
- ▶ Getränke
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe





Zusätzliche Leistungen

- ▶ Kleines DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 70,- €

- ▶ Großes DZ ohne Balkon als EZ: | Preis: 140,- €
- ▶ großes DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 210,- €

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
07.07.24	14.07.24	8/10	1.460,- €	0,- €		Katja Kügel-Chapagain
18.08.24	25.08.24	8/10	1.460,- €			Katja Kügel-Chapagain

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Programmhinweise

Anreisebahnhof

Anreise-Bahnhof: Oberstaufen.

Gratistransfer um 14 Uhr bei der Anreise und bei der Rückreise bis ca. 12 Uhr ab Bahnhof Oberstaufen

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com