



EUROPA: DEUTSCHLAND

## YOGA UND WANDERN IM WEITLÄUFIGEN ALLGÄU

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

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 Meditation, Pranayama (Atemübungen) und 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. **Kostenlose Yoga-Probestunde**

Und wenn Ihr schauen wollt, welche Art von Yoga Katja anbietet, dann laden wir Euch hier zu einer Probestunde ein. **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.



## REISEDETAILS

### **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  
Gemeinsames Abendessen

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

08:00 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)  
Frühstück  
Leichte Einstiegswanderung „Drei-Länderblick“ mit tollen Ausblicken – ca. 2,5 Stunden mit ca. 300 Hm  
17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)  
Gemeinsames Abendessen

### **3. Tag: Yoga und Wanderung mit einer Allgäuerin**

08:00 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)  
Frühstück  
Wanderung mit einer Allgäuerin zu besonderen Kraftplätzen. Ca. 4-5 Stunden mit 280 Hm.  
17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)  
Gemeinsames Abendessen

### **4. Tag: Yoga und Tag zur freien Verfügung**

08:00 Uhr: Yin & Yang Yoga-Praxis (75 Min.)  
Frühstück  
Freier Tag zur eigenen Gestaltung (Faulenzen, eigene Wanderung, Massage, durch Oberstaufen bummeln, ins Aquaria...) Gerne kann Euch Katja mit Ausflugstipps weiterhelfen.  
Schöne Wanderung z.B. nach Steibis und weiter zu den Buchenegger Wasserfällen und einer Einkehr in der Alpe Neugreuth  
Abendessen ohne Katja

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

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

Frühstück

Mit der Hochgratbahn geht es heute zur Bergstation und Ihr erklimmt den Hochgrat-Gipfel (3/4 Stunde - 130 Hm), erkundet noch die nähere Umgebung auf der Panoramarunde und nach einer Stärkung im Staufner Haus geht es wieder mit der Gondel zurück zur Talstation.

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

Gemeinsames Abendessen

Wanderung ca. 4 Stunden mit 400 Hm

## **6. Tag: Yoga und Zeit für Euch**

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

Frühstück

Freier Tag zur eigenen Gestaltung

Abendessen ohne Katja

## **7. Tag: Yoga und Wanderung zum Kojenstein**

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

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.

Dauer ca. 4,5 Stunden mit etwa 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**

08.00 Uhr Yoga-Praxis

Danach gemeinsames Abschiedsfrühstück

Abreise - Transfer zum Bahnhof wird organisiert; frühester Zug ab 11 Uhr möglich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
11.08.2019	18.08.2019	X	1.050 €
19.07.2020	26.07.2020	X	1.170 €
Die Reise ist auf Einzelzimmerbasis kalkuliert. Wenn Du ein Einzelzimmer möchtest, bitte einfach DZ anklicken. Wenn Du ein DZ als EZ möchtest, in einem späteren Schritt bitte die Zusatzleistung auswählen.			
30.08.2020	06.09.2020	X	1.170 €
Die Reise ist auf Einzelzimmerbasis kalkuliert. Wenn Du ein Einzelzimmer möchtest, bitte einfach DZ anklicken. Wenn Du ein DZ als EZ möchtest, in einem späteren Schritt bitte die Zusatzleistung auswählen.			
11.10.2020	18.10.2020	X	1.170 €
11.07.2021	18.07.2021	X	1.190 €
22.08.2021	29.08.2021	X	1.190 €
03.07.2022	10.07.2022	✓	1.200 €
28.08.2022	04.09.2022	✓	1.200 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > 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 Frühstücksbuffet im Landhaus Kennerknecht
- > 3-gängiges Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten im Landhaus Kennerknecht, auch vegetarisch und vegan möglich
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > 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

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 10

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

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

### **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
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.