



EUROPA: DEUTSCHLAND

WANDERREISE MIT FELDENKRAIS IM ALLGÄU

- > Mit Katja Münker unterwegs auf neuen Wegen
- > Feldenkrais-Bewegungs-Methode
- > Wohnen in schönem Landhaus mit Biokost
- > Leichtes Wandern im Naturparadies Allgäu
- > Sauna möglich

Feldenkrais und Wandern mit Katja Münker

Das Allgäu ist ein Urlaubsparadies für Frauen, die Wert auf besondere Naturorte legen. Die gerne schön und idyllisch wohnen und gesunde Verpflegung lieben. Und sich drinnen und draußen sanft und energetisch bewegen wollen. Inmitten frischer Bergluft!

Sich mit Feldenkrais und Yoga weich und beweglich machen und dann raus in Berge! Die frische, saubere Bergluft, das kristallklare Wasser, die saftig grünen Wiesen, Wälder, Gebirgsbäche, Almen und vor allem die himmlische Ruhe erleben und den Geist beleben.

Eine Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens mit den eigenen Füßen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Unterstützt durch einfache Feldenkrais- und Wahrnehmungsübungen werdet Ihr das Gehen nach und nach vereinfachen und Sicherheit und Ausdauer entwickeln. Und dazwischen gibt es viel Zeit zum Entspannen.

Kursleiterin und Programm

Offen für alle Bewegungsmöglichkeiten und für jedes Alter soll diese Reise vor allem Vergnügen bereiten. Die Kursleiterin Katja wird mit Bewegungsfolgen aus der Feldenkrais-Methode arbeiten, mit sanften Meridian-Dehnungen und Yoga-Übungen. Ruhe und Dynamik! Und noch mehr Dynamik dürft Ihr dann mit Katja draußen in der Natur erleben bei kleineren bis mittleren Wanderungen in der grandiosen Bergwelt des Allgäus.

Umgebung

Das Westallgäu ist eine wunderschöne Wandergegend mit 300 km langen Wanderwegen für alle möglichen Wanderniveaus. Tagsüber auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein und danach im

Landhaus auf der großen Terrasse entspannen und die regionale Küche genießen.

Unterkunft

Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. 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.

Die Wanderwege führen teilweise direkt vom Hotel aus in die wunderbare Allgäuer Landschaft. Einfach loslaufen und loslassen...



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Ankommen und Einstimmen

Anreise ab 14 Uhr

Um ca. 14 Uhr oder 17 Uhr gibt es einen kostenlosen Transfer ab Bahnhof Oberstaufen.

Ab 17:00 Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Stube (Essraum) oder bei schönem Wetter im Garten

18:00 – 18:45 Feldenkrais

19:00 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

2. Reisetag: 2. Tag: Wanderung zum Dreiländereck

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Wanderung über blühende Alpwiesen mit ein paar ersten Steigungen zum Dreiländereck, von wo aus wir bei gutem Wetter bis zum Bodensee, nach Österreich, Lichtenstein und die Schweiz sehen können. (ca. 2,5 h)

18:00 – 19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

3. Reisetag: 3. Tag: Wanderung zu den Buchenegger Wasserfällen

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Ausflug zu den Buchenegger Wasserfällen bei gutem Wetter mit Bademöglichkeit und Einkehr auf der Alpe Neugreuth (ca. 5 h)

18:00 –19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

4. Reisetag: 4. Tag: Wanderung zum Steinernen Tor

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Wanderung nach Steibis, mit der Gondelbahn zum Imberghaus und auf die Hoch-Gebietes unterhalb der Nagelfluhkette: Am nördlichen Rand dieser Berg-Alm-Hochmoor-Landschaft wandern wir miteindrucksvollen Aussichten bis zum Steinernen Tor. Hier haben wir einen weitreichenden Blick über das Allgäu und bei gutem Wetter bis zum Säntis in der Schweiz. Von dort aus geht es zur Mittagsrast ins Alpstüble Moos, was uns einen kurzen Besuch in Österreich beschert. Von dort treten wir den Rückweg zur Bergbahnstation an, dieser führt uns diesmal durch die Wiesen des Hochplateaus. Tour mit ca.5 Gehstunden und jeweils 400m Auf-und Absteigen. 18:00 –19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

5. Reisetag: 5. Tag: Yoga, Feldenkrais, Zeit für sich

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Freiraum zum individuellen Wandern, für Ausflüg nach Oberstaufen oder zum Alpsee oder einfach zum Ausruhen, Lesen & Im-Garten-Liegen

18:00 –19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

6. Reisetag: 6. Tag: Wanderung zum Hündlekopf

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Wanderung von Steibis über die Buchenegger Wasserfälle zum Hündlekopf mit seinem Rundumblick zum Alpsee, auf die Nagelfuhkette und das malerische Allgäu. Das wird ein bisschen schweißtreibend, aber zum Glück liegen die Wasserfälle wieder auf dem Rückweg und laden zum Bade. (350 m auf & ab, ca. 5 Gehstunden)

18:00 –19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

7. Reisetag: 7. Tag: Wanderung am Hochgrat

7:45 – 8:45 optional Yoga

9:00 Frühstück

10:15 Wanderung mit Katja: Von Steibis aus nehmen wir erst den Bus und dann die Hochgrat-Bergbahn. Diese bringt uns nah zum Gipfel des Hochgrat, einem eindrucksvollen Bergrücken der Nagelfluhkette. Wir erwandern den Gipfel über den Grat und weiter in die Brunnenauscharte. Dieser Abschnitt braucht etwas Konzentration, da der Grat stellenweise schmal und steil ist. Von der Scharte verlassen wir den Grat nach Süden in die Almenregion Richtung zur Gütle Alpe und Obere Gelchenwangelpe. Mit dem Gegenanstieg gelangen wir auf einfachem Weg zurück zur Bergstation. Für das leibliche Wohl und den Genuss des Panoramas kehren wir in luftigen Höhen in das Bergrestaurant ein. (ca. 3 Gehstunden mit je 350m auf & ab)

18:00 –19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

8. Reisetag: 8. Tag: Abreise

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Abreise gegen ca. 11-12 h

Dieser Wochenplan kann sich wetterbedingt leicht verschieben. Immer gibt es mittags Einkehr- oder Selbstversorgungsmöglichkeiten

LEISTUNGEN

- > 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
- > Morgendliches Yoga wie ausgeschrieben
- > Feldenkraiskurs bei Katja
- > 2-3 Wanderungen à 3-4 Stunden
- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > Kurs- und Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke
- > Ortsübliche Kurtaxe
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Sauna

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: beliebig

Maximalanzahl von Personen: beliebig

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

- > Anreise mit der Bahn zum Landhaus Kennerknecht
- > Bahnhof: Oberstaufen. Gratistransfer um 14 Uhr bei der Anreise und bei der Rückreise bis ca. 12 Uhr ab Bahnhof Oberstaufen

Reiseleiter/innen

> Katja Münker

Katja ist freiberufliche Feldenkrais-Lehrerin, Choreografin und Bergwanderführerin und lebt in Berlin. Seit 1998 unterrichtet sie im Bereich Bewegung und Tanz und ihr Unterricht ist geprägt von der Freude an Bewegung und der Suche nach Leichtigkeit und Entfaltung. Und das alpine Wandern hat sie bereits vor 25 Jahren begonnen und entdeckt im Gehen und Steigen und in der Intensität der Natur immer wieder ein immenses Glück, das sie mit Euch teilen wird.

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

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