

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 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.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 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. Reisetag: 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.)

Abendessen

3. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 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. Reisetag: 8. Tag: Zeit des Abschieds

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

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.07.2025	03.08.2025	✓	1.460 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

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 (9 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: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

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

Reiseleiter/innen

- > Katja Kugel-Chapagain
Katja lebt seit über 6 Jahren im Allgäu, nachdem sie ihre Managementkarriere an den Nagel gehängt hat, um die Welt zu erkunden und sich mehr und mehr ihrer Gesundheit zu widmen. Sie liebt die Zeit in der Natur und möchte Yoga und ätherische Öle, die sie selbst als Geschenk betrachtet, an viele Frauen weitergeben. Dabei spielt bei ihr der ganzheitliche Aspekt die zentrale Rolle. Sie ist ausgebildete Yoga-, Entspannungs-, Meditationskursleiterin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und gibt Online-Yogakurse, Online Aroma Workshops, Online-Basenfastenkurse und begleitet Menschen mit ganzheitlichem Ernährungs-Coaching.
<https://www.yoga-katjakuegel.com/>

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.