

EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA UND WANDERN IM ALLGÄU - RELOADED

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

Erfrischung für die Seele, Loslassen vom Alltag und neue Energie tanken – das Allgäu bietet ideale Bedingungen für eine erholsame Auszeit. Dieses Jahr erkunden wir völlig **neue, abwechslungsreiche Wanderwege**, die auch für langjährige Teilnehmerinnen spannende Erlebnisse bieten.

Die Natur lädt zum Entschleunigen ein, während Yogaeinheiten dabei helfen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Besonders im Sommer, wenn die Bergwiesen in sattem Grün stehen, bunte Blumen und Kräuter die Wege säumen und die frische Bergluft für neue Vitalität sorgt, lässt sich hier wunderbar abschalten.

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.

Das Wanderprogramm ist vorläufig und abhängig von Wetter und äußeren Gegebenheiten. Die Touren können ggf vor Ort angepasst bzw nach Absprache abgeändert werden.

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 o. 17 Uhr

17:30 Uhr: Begrüßung, Vorstellungsrunde und anschließend Entspannungseinheit zum Ankommen

19 Uhr: Gemeinsames Abendessen

2. Reisetag: 2. Tag: Yoga und Einstiegswanderung „Imberg-Hochhäderich-Runde“

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

Gemeinsames Frühstück

ca. 10 Uhr: Leichte Einstiegswanderung – mit der Bergbahn geht es hoch auf den Imberg und von dort aus eine angenehme Runde Richtung Hochhäderich mit Einkehr im Moosstüble

ca. 3 Stunden/ 250 Hm

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

3. Reisetag: 3. Tag: Yoga und Wanderung „Alpsee - 3 Alpen-Panorama-Tour“

07:30 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

Ca. 9:30 Uhr: Fahrt nach Immenstadt - Alpsee-Panoramarunde – über die Alpe Schönesreuth zur Pfarralpe mit Einkehr – an der Siedelalpe vorbei über Zaumberg zurück

ca. 4,5 Stunden/ 327 Hm

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

Gemeinsames Abendessen

4. Reisetag: 4. Tag: Yoga und Tag zur freien Verfügung Mittwoch, 03.09.2025

Frühstück

Freier Tag zur eigenen Gestaltung (Wanderung, Massage, Besuch in Oberstaufen, ...)

17:30 Uhr: Yin Yoga-Praxis (75 Min.)

5. Reisetag: 5. Tag: Yoga und Tageswanderung "Bregenzerwald"

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

Gemeinsames Frühstück

ca. 9:15 Uhr: Fahrt nach Hittisau (Bregenzerwald) – angenehme Rundwanderung mit Einkehr

ca. 4 Std./ 400 Hm

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

Gemeinsames Abendessen

6. Reisetag: 6. Tag: Yoga und Zeit für Dich

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

Gemeinsames Frühstück - Freier Tag zur eigenen Gestaltung

Abendessen

7. Reisetag: 7. Tag: Yoga und Wanderung „Denneberg - Prodel“

Frühstück

9 Uhr: Wanderung ab dem Parkplatz am Lanzenbach geht es bergauf Richtung Denneberg – Prodel – Einkehr in der Alpe Moos

ca. 5 Std./ 615 Hm (hier ist etwas mehr Kondition gefragt!)

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

Gemeinsames Abendessen und Verabschiedung

8. Reisetag: 8. Tag: Zeit des Abschieds

Frühstück und Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.08.2025	07.09.2025	!	1.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

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
- > Kostenlose Nutzung des Saunabereiches
- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- > Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats
- > 4 gemeinsame Wanderungen
- > Yoga - und Meditationskurs (9 Yogastunden)
- > 1x Entspannungseinheit

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > 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

- > Änderungen im Programmablauf
- > Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

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
- > 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.