



Allgäu®

# WUNDER.WALD.ALLGÄU

*„Im Wald gibt es kein W-Lan aber die beste Verbindung zu dir selbst.“*

Leuchtend-grüne Blätter im Sonnenlicht, vom Morgentau benetztes und tiefgrünes Moos, dazu ein klarer, erdig-feuchter Duft: Keine Frage, der Wald macht was mit uns. Er lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen. Leider überhören wir seine Einladung in der Hektik des Alltags nur allzu oft, weil wir ein (Wander-)Ziel vor Augen haben, im Kopf unsere to Do-Liste durchgehen oder unserer Begleitung die Aufmerksamkeit schenken. Etwas Hilfestellung tut uns gut, damit wir uns wirklich und wahrhaftig auf das Naturerlebnis einlassen lernen. Bei den **Partnern der Achtsamkeit Allgäu** können sich Erholungssuchende deshalb von Expert:innen an die Hand nehmen lassen, um völlig in die Wunder des Waldes einzutauchen. Eine Auswahl an Angeboten stellen wir auf den nächsten Seiten vor. Informationen finden sich unter [www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de) und direkt unter <https://www.allgaeu.de/draussen/wald>



# Hotel mit eigenem Wald

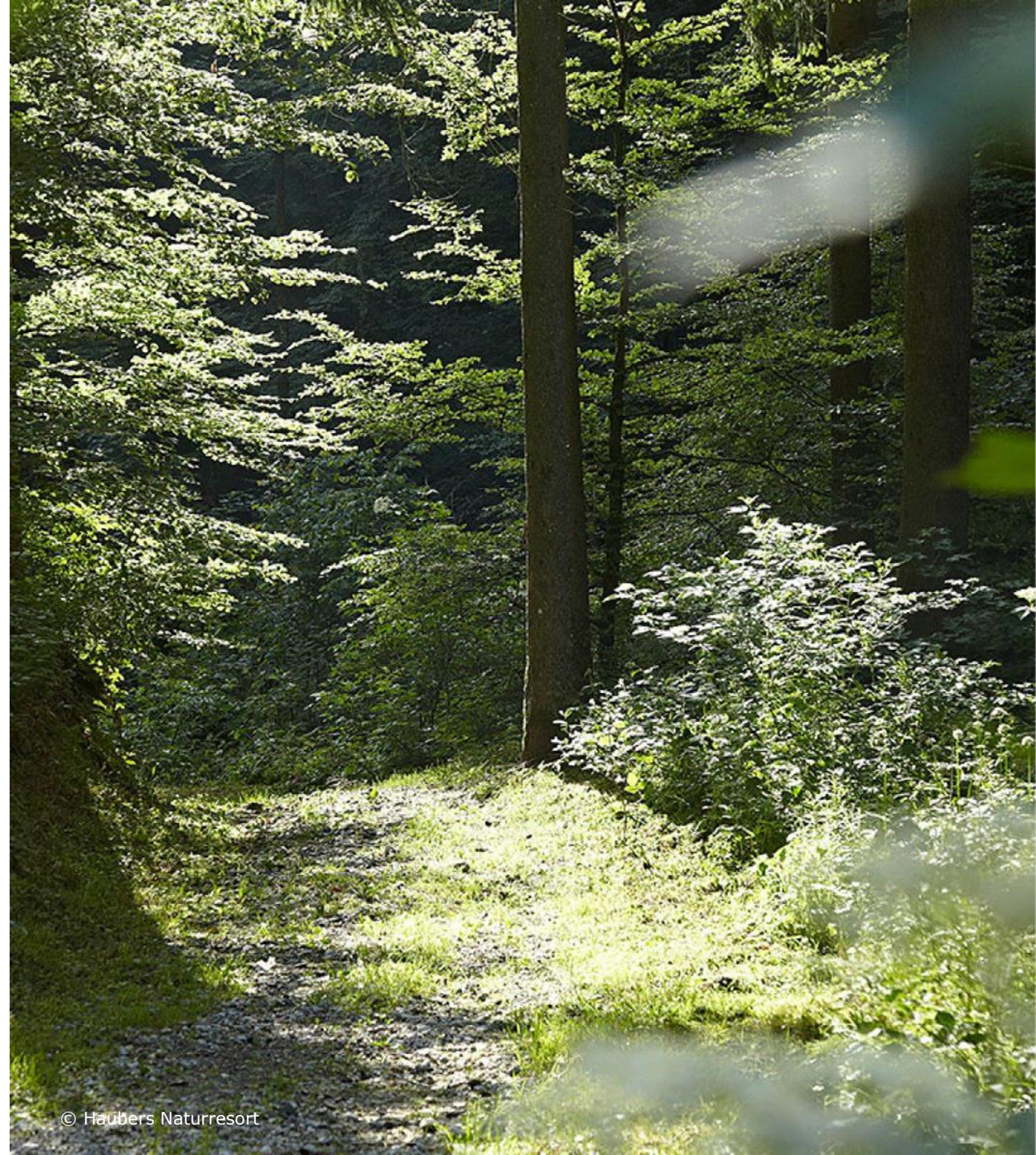
Mit einem zum Hotel gehörenden Wald- und Wiesengebiet in der Größe von 80 Fußballfeldern ist das **Haubers Naturresort in Oberstaufen** wie geschaffen für diejenigen, die den Wald in all seinen Facetten erleben möchten. Die Möglichkeiten sind schier grenzenlos: Ein Waldspaziergang auf dem eigenen 2,5 km langen Klimapfad des Hotels, verweilen in den Waldhängematten, 100 Stufen die Waldtreppe hinaufsteigen und den Ausblick genießen, schlafen in Wald-Themenzimmern, Waldmeditation, Waldbaden, Wald-im-Spa-Angebot, Workout im Wald, und vieles mehr. Im Rahmen der Haubers Waldwoche können Erholungssuchende zusammen mit Heilpraktikerin Susanne Gürtler tief in das Naturerlebnis eintauchen.

[www.haubers.de](http://www.haubers.de)



## **DIE WALDEXPERTIN:**

Susanne Gürtler, Heilpraktikerin bei Haubers



# Ein Kurs im Wundern

Für Claudia Ziegler gehören zehn Zutaten in ein Waldbad: Schlendern, Rasten, Sinne weit öffnen, Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Atmen, sanfte Bewegungen, Augenentspannung und Solozeit. Eine Anleitung dafür übermittelt sie Erholungssuchenden bei ihrem „Kurs zum Wundern“, der in die Füssener Wälder führt. Wenn ihre Teilnehmer:innen die Zeit im Wald genießen, dabei noch Wissenswertes und Überraschendes, Bekanntes und Vergessenes, Inspiration und Bewegung am Wegesrand gefunden haben, dann hat sie ihr Ziel erreicht.

[www.fuessen.de](http://www.fuessen.de)



## **DIE WALDEXPERTIN:**

Claudia Ziegler, Kräuterexpertin und Wanderführerin in Füssen



# Zurück zu den Wurzeln

Wie macht man Feuer, wo sammelt man Kräuter und wie baut man ein Biwak ohne Hilfsmittel? Im Wildnis-Camp in **Oberstdorf** lernen Outdoorbegeisterte alles was man braucht, um in der Wildnis zurechtzukommen. Was sich im ersten Moment wie ein Ferienlager für Erwachsene anhört, hat sehr viel mehr zu bieten: Die Natur lehrt Geduld und Achtsamkeit, öffnet die Augen für neue Dinge und im Notfall hält sie eine große Apotheke bereit – wenn man weiß wie und wo. „Es gibt sehr viele suchende Menschen, die sich an etwas festhalten wollen. Und hier im Allgäu zwischen Berggipfeln, wildem Fluss und dunklem Wald, finden sie die Antwort“, erklärt Sven Gittermann. [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de), [www.outofbounds-oberstdorf.de](http://www.outofbounds-oberstdorf.de)



## **DIE WALDEXPERTEN:**

Sven Gittermann, Inhaber Out of Bounds & Veronika Lindlbauer, Wildnistrainerin, Allgäuer Wildkräuterführerin, Resilienz-Coach, ausgebildete Fotografin



# Ein Bad in der Natur

Naturbaden ist eine Erweiterung des Waldbadens und hilft, sich zu erden und wieder mit sich selbst zu verbinden. Im **HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu in Balderschwang** können die Gäste im Rahmen des Aktivprogramms mit Natur-Coach und Ranger Wolfgang Zeller auf einen gemütlichen Wanderausflug gehen. Dabei entdecken sie achtsam die Kreisläufe und Schätze der Natur, lernen sie zu verstehen und zu lieben. Zu jeder Jahreszeit (im Winter mit Schneeschuhen) führt der Ranger in die mystische Bergwelt des Naturparks Nagelfluhkette, an der Schnittstelle zwischen Bregenzerwald und Allgäu. Zwischen Alpweiden mit 290 Pflanzenarten, wertvolle Hochlagenmoore, Weißtannen- und Schluchtwälder führt Zeller seine Teilnehmer:innen in einen wahren Hotspot der Artenvielfalt. [www.hubertus.de](http://www.hubertus.de)



## DER WALDEXPERTE:

Wolfgang Zeller, Natur-Coach und Ranger



# Der Wald im Wandel

Ob Rückzugs- und Erholungsort, Arbeitsplatz oder Lebensraum- auf seiner Waldführung nimmt Andreas Kley die Teilnehmer:innen mit, alle Facetten des Waldes zu erkunden. Als Förster und Leiter des Forstreviers in Oberstaufen weiß er nicht nur um die Tier- und Pflanzenarten zwischen den Blättern und Nadeln, der kann auch Einblicke in die moderne Forstwirtschaft geben.

Bei einer Wanderung lernen interessierte Gäste die Baumarten mit ihren individuellen Merkmale und Fähigkeiten kennen, erleben den Wald mit all ihren Sinnen und tauchen ein in den Rhythmus der Jahreszeiten.

[www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)



## **DER WALDEXPERTE:**

Andreas Kley (Foto), Förster bei der Bayerischen Forstverwaltung und Forstrevierleiter in Oberstaufen



Bad Wurzach

# Der Natur auf der Spur

In den Wäldern passiert so viel Schönes, es gibt noch viel Geheimes und Ursprüngliches zu entdecken. Vieles an unserem eigenen Entdeckergespür ist verloren gegangen. Stephan Ehrmann hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Sinne zu schärfen und die Lust aufs Entdecken zu wecken. Ob spielerisch als Naturauszeit für Kinder und Jugendliche, jagd- und waldbezogene Spaziergänge für Jedermann oder als achtsame Variante für Erwachsene. Bei den Angeboten seines Naterra-Waldcamps in Bad Wurzach bietet Stephan Ehrmann Führungen für Groß und Klein, angereichert mit neuem Wissen über die Natur und allem was darin lebt.

[www.bad-wurzach.de](http://www.bad-wurzach.de)

[www.naterra-waldcamp.de](http://www.naterra-waldcamp.de)



## DER WALDEXPERTE:

Stephan Ehrmann, ausgebildeter Natur- und Wildnis-Pädagoge, aktiver Jäger

