

Alpenwellness Allgäu und das perfekte Hier fürs Jetzt

Das Allgäu bietet neue Angebote für eine nachhaltige Auszeit: Mit der Achtsamkeit Allgäu wird die Region zum ganzheitlichen Rückzugsort

Das Allgäu steht für eine großartige Naturlandschaft. Wer sich auf sie einlässt, kann aus ihr neue Kraft schöpfen, kann Körper und Geist stärken. Nach der erfolgreichen Etablierung der Alpenwellness Allgäu im Bereich Wellness und Gesundheit geht die Region im Süden Bayerns jetzt noch einen Schritt weiter. Programme rund um Achtsamkeit, Entschleunigung und Ruhe profilieren die Destination als ganzheitlichen Rückzugsort. Immer mehr Menschen suchen im Urlaub gezielt nach einer nachhaltigen Auszeit, um den Smartphone-Alltag und die Getriebenheit hinter sich zu lassen. Die Achtsamkeit Allgäu bündelt passende Angebote von rund 20 Partnerbetrieben und -orten, die sich in vier Themenwelten, Stille und Schlaf, Naturheilverfahren, achtsame Bewegung, und Begegnungen mit Mensch und Tier in der Region gliedern. Einen ausführlichen Überblick, spannende Geschichten zu den Partnern, nützliche Tipps, sowie alle buchbare Arrangements finden sich unter www.allgaeu.de/achtsamkeit

Stille und Schlaf

Das Problem kennen viele: Eigentlich so müde, dennoch kommt man abends nicht zur Ruhe. Tausend Gedanken schießen durch den Kopf und an Schlaf ist nicht zu denken. Laut einem Report der Krankenkasse DAK klagt rund jeder vierte Deutsche über eine schlechte Schlafqualität. Hier liefern die Partner der Achtsamkeit Allgäu wertvolle Hilfestellung. Von Allgäuer Hausmitteln über Präventionsprogramme nach Sebastian Kneipp bis hin zu Atemübungen und schlaffördernden Meditationswanderungen gibt es für jeden das individuelle Angebot.

Naturheilverfahren

Das Allgäu verfügt über einen reichen Schatz an Naturheilmitteln. Sie wirken durch spezielle Anwendungen, die Kraft der natürlichen Elemente wird wohlig verstärkt. Im würzig warmen Duft von Heu und Kräutern entspannt sich der Körper, während das uralte Wissen um die Heilkraft des Elements Wasser die Ausgeglichenheit stärkt und wärmende Moorbäder anhaltend tief wirken.

.../2



Achtsame Bewegung

Aktivität und Ruhe gehören zusammen wie Yin und Yang. So ist es nur selbstverständlich, dass Angebote rund um sanfte Bewegung eine Säule im Konzept der Achtsamkeit Allgäu sind. Eine tragende Rolle fällt dabei der Konzentration auf den Atem zu, um den eigenen Rhythmus zu spüren. Ob bei einer Sonnenaufgangswanderung, einer Yoga-Einheit am Berg oder sanften Sportprogrammen, stets steht der Einklang von Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt.

Begegnungen mit Mensch und Tier

In unserer schnelllebigen Zeit kommt der Kontakt zur Natur und zu Mitmenschen oft zu kurz. Die Allgäuer Lebensart lädt mit ihrer Geselligkeit und Herzlichkeit dazu ein, Geborgenheit und Naturnähe wieder authentisch zu spüren. Schon allein sich Zeit nehmen und gleichsam dem Alpherden den auf den Weiden grasenden Kühen zuschauen, erzeugt Ruhe. Der Besuch beim Almbtrieb, der im Allgäu Viehscheid genannt wird, lässt erahnen, wie Brauchtum entstanden ist. Hier wird der Respekt gegenüber Tier und Natur deutlich. Das drückt sich auch im Liedgut aus. Keinesfalls kitschig, im Gegenteil, viele überlieferte Texte und Melodien zeugen vom harten Leben in den Bergen, aber auch von erhabenen Momenten in der Natur. Sie werden bei gemeinsamen Liederabenden im Kreise der Gastgeberfamilie auf einem Bauernhof vermittelt. Ein Ausflug hoch zu Pferd durch die Allgäuer Landschaft ist besonders: Die gleichmäßige Bewegung des Tieres, sein Atem und seine Wärme, dazu die klare Luft, so kommen Körper und Seele wieder zur Ruhe.

Über die Achtsamkeit Allgäu

Einfach.Ich.Sein – unter diesem Motto wendet sich die Achtsamkeit Allgäu an Gäste, die den zunehmenden Wunsch nach Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung verspüren. Mit großartiger Naturlandschaft, über Generationen vermitteltem Heilwissen und einer gelebten Offenheit gegenüber der Kraft der Natur, ist die süddeutsche Region wie geschaffen, um sich als ganzheitlicher Rückzugsort zu positionieren. Vier Themenwelten bündeln dafür Angebote für einen gesunden Schlaf, achtsame Bewegung, Naturheilverfahren und Begegnungen mit Mensch und Tier in der Region.
www.allgaeu.de/achtsamkeit

Eine erste Pressereise zu diesem Thema findet im Juli statt.

München/Kempton, März 2018

Für weitere Informationen/Pressekontakt:

Karen Kretschmann/
Bettina Ruhland
STROMBERGER PR
Haydnstraße 1
D - 80336 München
T +49(0)89/189478-79
kretschmann@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Simone Zehnpfennig
Leitung Kommunikation
Allgäu GmbH
Allgäuer Straße 1
D- 87435 Kempten
T +49(0)831/57537-37
zehnpfennig@allgaeu.de
www.allgaeu.de