

Einladung Pressereise 11.- bis 14. Mai 2023

Resilienz, Achtsamkeit und Waldbaden –Im Dreiklang mit der Natur auf der Wandertrilogie Allgäu

Termin: 11.-14.05.2023

Die Wandertrilogie Allgäu steht für den Dreiklang mit der Natur und im speziellen Wandern im Allgäu auf drei Höhenlagen. Doch es kann noch mehr sein: „Spüre die Kraft der Elemente, genieße die Wohltat der Bewegung und schätze die Ruhe der Region“ - im Dreiklang weitere Dimensionen in der Natur, in Bewegung, beim Wandern erfahren.

„Pro Monat sollte man zwei volle Tage sich in den Wald begeben“, lautet die Empfehlung des Waldmediziners Qing li. Sich ganz auf den Wald mit allen Sinnen, weitem Geist und offenen Herzen einlassen, ist für viele Menschen eine beglückende und inspirierende Erfahrung.

Claudia Maier (<https://www.claudia-maier.com/>), Expertin für Entspannung und Vitalität, Natur Resilienz Trainerin und Wanderleiterin, begleitet uns zwei Tage auf Etappen der Wandertrilogie Allgäu mit dem Ziel, uns Anleitungen an die Hand zu geben, um Geist und Körper beim Wandern zurück ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Programm:

Donnerstag, 11.05.2023 – Anreise, Trilogie-Rundgang und Einführung

- Anreise nach Marktoberdorf bis Mittag
- Nach dem Check-in im Weitblick Allgäu (<https://www.weitblick-allgaeu.de/>) lernen Sie Marktoberdorf und seine Geschichten im Rahmen des Trilogie-Rundgangs kennen: <https://www.allgaeu.de/trilogie-rundgang-marktoberdorf>
- Gegen 18:00 Uhr Einführung ins Programm mit dem „Gute-Laune-Päckchen“ durch Claudia Maier
- Abendessen und Übernachtung

Freitag, 12.05.2023 – unterwegs auf der Wiesengänger Route mit Achtsamkeitsübungen

- Nach dem Frühstück geht es in den Wald. Auf der Etappe von Marktoberdorf nach Kaufbeuren (<https://www.allgaeu.de/wandertrilogie-wiesengaenger-01-marktoberdorf-kaufbeuren>) werden wir gezielte Übungen aus der Achtsamkeitslehre machen.
Warum das alles im Wald? Da sie bei einem Aufenthalt im Wald physisch schon an einem anderen Ort sind, fällt es auch leichter, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Im Wald gibt es dazu für die meisten Sinne Anreize, die sich positiv auf uns Menschen auswirken und Übungen aus dem Achtsamkeitstraining erleichtern.
- Zwischendurch Einkehr bei der Bergmang-Alpe

- Im Hotel haben Sie vor dem Abendessen die Möglichkeit die Saunalandschaft zu genießen.

Samstag, 13.05.2023. – **Glasmacherdorf, Trilogie-Rundgang Leutkirch und Resilienz Übungen**

- Fahrt von Marktoberdorf nach Schmidfelden ins Glasmacherdorf mit Besichtigung und Vorführung.
- Weiterfahrt nach Leutkirch
Auf der Route des Trilogie-Rundgangs in Leutkirch (<https://www.allgaeu.de/trilogie-rundgang-leutkirch>) werden wir gezielte Übungen aus dem Resilienz Training lernen.
Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem lateinischen resilire ab und bedeutet zurückspringen, abprallen. In der Psychologie bezeichnet der Begriff heute die Fähigkeit, mit belastenden Situationen und Lebensumstände auf gesunde Art und Weise umzugehen, das Leben trotz widriger Faktoren positiv zu gestalten.
- Weiterfahrt nach Bad Wurzach und Abschlussübungen im Bad Wurzacher Ried. Zur Abrundung des Programm, genießen Sie ein Moorbad im Gesundresort Bad Wurzach.

Sonntag, 14.05.2023 – **Abreise**

- Abreise nach dem Frühstück

Begleitung: Christa Fredlmeier, Tel 0171 6895869
Und Simone Zehnpfennig, Tel 0173 130 2405

Wir freuen uns auf die Anmeldung bis zum 3. Mai an zehnpfennig@allgaeu.de