

## Pressemeldung

# Auf der Suche nach dem Winterglück Achtsame Wintererlebnisse im Allgäu

Schneefall, Winterreif, Sonnenschein oder Nebel - Der Allgäuer Winter hat viele Gesichter und jedes davon hat seinen eigenen Reiz. Wie man sie am intensivsten erleben kann? Am besten einfach rein in die warme Kleidung und raus an die frostig-frische Luft. Im Allgäu gibt es viele Möglichkeiten, die kalte Jahreszeit zu genießen - auch ohne Bretter unter den Füßen. Auf der Suche nach dem Winterglück, taucht man ein in eiskaltes Wasser, badet im Winterwald, untersucht mit Rangern die Spuren im Schnee oder lauscht einfach dem Knirschen unter seinen Füßen. Schritt für Schritt.



Wie in Watte gepackt: Nach frischem Schneefall ruht der Wald im Steigbachtal still und leise. Beste Bedingungen, um bei einem Spaziergang vom Alltag abzuschalten. @Allgäu GmbH, Florian Grieger

## Mit den Huskys flüstern [www.badhindelang.de](http://www.badhindelang.de)



Marina Brutscher ist Schlittenhundesportlerin mit Leib und Seele. Heute teilt sie die Begeisterung mit den Teilnehmer:innen ihrer Husky-Erlebnisse © Bad Hindelang / Husky Nature

„Den Wind im Gesicht, das traumhafte Panorama der Allgäuer Alpen im Blick, der herrliche Duft grüner Bergwiesen und ein Rudel aufgeweckter Huskys, die Dich mit ihrem faszinierenden Wesen in ihre ganz eigene Welt ziehen. Kopf frei und das Leben erleben“, so beschreibt Inhaberin Marina Brutscher von [Husky Nature](http://Husky Nature) ihre Begeisterung für den Schlittenhundesport. An diesem Zauber lässt sie die Gäste von Bad Hindelang PLUS-Gastgeber ab sofort ganz exklusiv beim Angebot „[Husky Flüstern](http://Husky Flüstern)“ teilhaben. Das zirka 90-minütige Erlebnis führt in die Welt der Sibirian Huskys und zeigt den Umgang mit den Tieren. Eine kleine Meditation lässt die Teilnehmer:innen aus ihren alltäglichen Gedankenkarussell aussteigen und ganz im Augenblick der Begegnung mit den Hunden ankommen. Eine besondere Tour, die die Natur der Allgäuer Alpen mit Achtsamkeit und diesen faszinierenden Hunden vereint.

## Ein winterliches Waldbad

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



Das große Waldgebiet rund um Haubers Naturresort bietet im Winter einen besonderen Rückzugsort. ©Haubers Naturresort

Viele haben schon vom Waldbaden gehört. Aber im Winter? Gerade dann, wenn sich die Natur zurückzieht, ist der Wald der ideale Ort, um abzuschalten und eine tiefe Verbindung zur Natur aufzubauen. Mit einem Wald- und Wiesenareal in der Größe von 80 Fußballfeldern ist Haubers Naturresort in Oberstaufen dafür wie geschaffen. „Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Wald sind gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit sinnvoll, wenn sich die Menschen müde, verstimmt oder schlapp fühlen. Das hilft gegen den Winterblues“, so Susanne Gürtler, Heilpraktikerin und Waldexpertin bei Haubers. Ob allein oder geführt, im [Haubers Naturresort](http://www.haubers.de) bewegen sich die Gäste in aller Ruhe und Abgeschlossenheit durch den winterlichen Wald, der direkt am Hotel beginnt.

## Eiskaltes Vergnügen

[www.allgaeu-sonne.de](http://www.allgaeu-sonne.de)



Eisbaden ist der neue, eiskalte Trend, bedarf aber einiger Vorbereitung. ©Unsplash

„Mitten im Winter ins kalte Wasser einzutauchen kostet Überwindung aber lohnt sich“, so erklärt Antje Hausicke, Sportabteilungsleiterin beim Hotel Allgäu Sonne die zunehmende Begeisterung für den coolen Trend. Während ihres Aufenthalts führt sie interessierte Gäste im Rahmen der [Sportwochen](#) behutsam an das Winterschwimmen heran. Für Untrainierte wäre es zu gefährlich, einfach ins kalte Wasser zu springen. Deshalb sollten sie sich langsam gewöhnen und gut vorbereiten. Die Expertin hat traumhafte Orte wie die Eibele Wasserfälle und den Alpsee ausgesucht, um ihren Gästen dabei zu helfen. "Regelmäßiges Eintauchen ins kalte Wasser kann das Immunsystem stärken und vor Infektionen schützen", erklärt sie. Einzelne Eisbäder reichen jedoch nicht aus, um das Immunsystem zu stärken. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel für einen deutlichen Effekt, idealerweise alle zwei Tage.

## Ganz nah am Wildtier

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

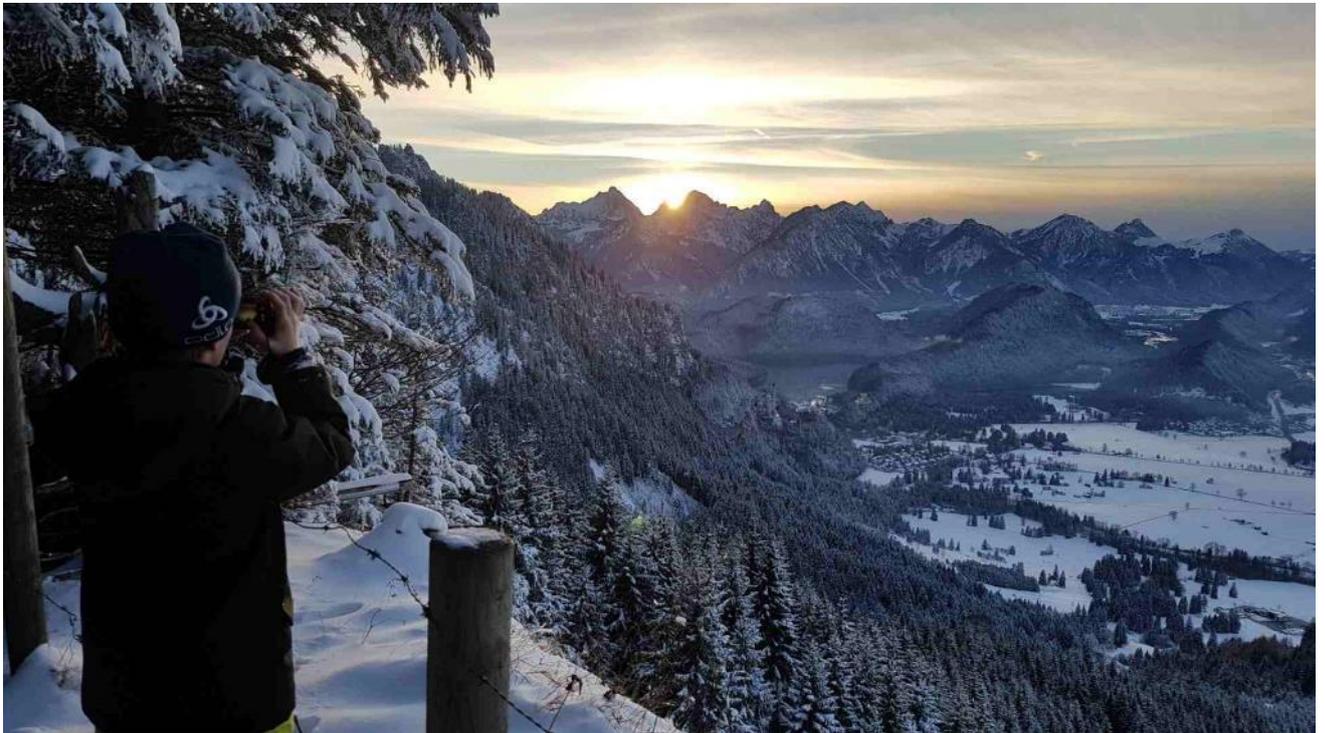


Bis zu 180 Wildtiere werden bei der Fütterung am Bannwaldsee im Winter täglich versorgt. ©Füssen Tourismus und Marketing\_Ines Dehner

Roland Schörkuber ist Berufsjäger in Schwangau, etwas nordöstlich von Füssen. Er kümmert sich um den Wildbestand in den Ammergauer Alpen und um die tägliche Fütterung der rund 180 Wildtiere. Von Ende Dezember bis zum Frühlingsanfang werden die hungrigen Hirsche aus dem Ammergebirge um 15 Uhr am Bannwaldsee gefüttert. Dazu schaufeln Roland und sein Kollege kiloweise Futter in die Futterstellen. „Durch die Besiedelung im Flachland finden die Hirsche hier nicht mehr so viel Nahrung und würden im Gebirge bleiben und alles fressen, was sie dort finden. Damit würden sie ihren eigenen Lebensraum, den Wald, zerstören“, erklärt der Jäger. Schwangau ist einer der wenigen Orte, an denen Besucher dieses Spektakel miterleben können. Der Besuch der [Wildfütterung](#) ist kostenlos. Roland Schörkuber erzählt dabei etwas über die Tiere, die Fütterung und den Naturschutz. Vom Parkplatz Karbrücke in Schwangau-Brunnen ist das Gelände in der Nähe des Bannwaldsees zu Fuß in etwa einer halben Stunde zu erreichen, zum Beispiel über den [Winterwanderweg](#) „Zur Wildfütterung“.

## Wintertour mit Weitblick

[www.weitblick-allgaeu.de](http://www.weitblick-allgaeu.de)



Vom Tegelberg hat man einen beeindruckenden Blick auf die Schlösser und die Alpen. Bergführer Joschi kennt die besten Aussichtspunkte. ©Josef Vitasek

Josef „Joschi“ Vitasek nimmt die Gäste des Hotels Weitblick in Marktoberdorf auf romantische Schneeschuhwanderungen – am liebsten bis zum Sonnenuntergang. „Ein Tag in den Bergen ist für mich immer ein Glückstag, den ich gerne mit anderen Menschen teile“, so erklärt der leidenschaftliche Wanderführer. Vor der beeindruckenden Kulisse der Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau führt die Tour über die Rohrkopfhütte bis zur Drehhütte. Hier stärkt sich die Winterwandergruppe mit Glühwein, heißer Schokolade oder Suppe für den Abstieg ins Tal. Unterwegs erzählt Joschi viel Wissenswertes über Tierspuren, König Ludwig II. und seine Schlösser und Jagdhütten – gewürzt mit der einen oder anderen Anekdote des erfahrenen Bergfexes.

## Spuren im Schnee rund um Oberstdorf

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



Unterwegs auf Spurensuche mit einer Rangerin des Alpiniums. ©Allgäu GmbH

Gämse, Fuchs oder Hase? Wer ist hier durch den Schnee gesprungen? Naturpark-Ranger wie Britta Löw vom Alpinium sollen den Gästen die Landschaften und Tierwelten des Alpenraums näherbringen. Und vermitteln, wie sensibel diese Lebensräume sind. Im Winter erwecken die Ranger dafür die einsamsten Winterlandschaften zum Leben. Auch wenn alles erstarrt scheint, gibt es Tiere, die der Kälte trotzen. Doch wie schaffen sie das? Wer sind diese Tiere? Auf der geführten [Winterwanderung](#) machen sich die Teilnehmer:innen auf die Suche nach Spuren und erfahren Spannendes über die Überlebensstrategien heimischer Wildtiere in der kalten Jahreszeit. Die Teilnahme an der etwa fünf Kilometer langen Tour ist kostenlos.

Alle Themen zur Achtsamkeit, Alpenwellness und Gesundheit finden sich unter [www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de)

### Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig  
Pressesprecherin Allgäu GmbH  
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733  
[zehnpfennig@allgaeu.de](mailto:zehnpfennig@allgaeu.de); [www.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de)

Bernhard Joachim  
Geschäftsführer Allgäu GmbH  
Tel. 0831/575 37 13  
[joachim@allgaeu.de](mailto:joachim@allgaeu.de)