



PRESSEMAPPE

Inhalt

Fünf Gründe für die Alpenwellness und Achtsamkeit Allgäu	3
Region	3
Alpenwellness Allgäu - Konzept und Hintergrund	4
Beispiele für erlebbare Alpenwellness	5
Partner der Alpenwellness Allgäu	6
Gesundzeit	10
Achtsamkeit Allgäu - Weiterentwicklung und Hintergrund	11
Beispiele für gelebte Achtsamkeit	12
Partner der Achtsamkeit Allgäu	13
Infokasten	18

Fünf Gründe für die Alpenwellness und Achtsamkeit Allgäu

Am Puls der Zeit mit nachhaltigen Achtsamkeits-Programmen

Hohe fachliche Expertise beim Einsatz traditioneller Heilverfahren und -mittel

Breites Portfolio an Gastgebern und Aktivitäten - von Yoga über Detox bis Kneipp

Unabhängig geprüfte Wellnessangebote & Gesundheitsurlaub mit ärztlicher Betreuung

Viel Platz und weite Naturlandschaften

Region

Das Allgäu präsentiert sich als Top-Destination im Herzen der bayerischen Alpen und gehört ganzjährig zu Deutschlands führenden alpin geprägten Urlaubszielen. Das abwechslungsreiche Landschaftsbild reicht westwärts bis nach Lindau am Bodensee, wo das milde Klima ein Bild von Obstplantagen und Weinstöcken zeichnet. Im Norden wird es durch sanfte Täler und saftig grüne Wiesen geprägt. Dazwischen verstecken sich historische Städtchen voller Kunstschatze und Kirchen. Das Schloss Neuschwanstein glänzt im östlichen Allgäu. Südlich wiederum locken wilde Bergpanoramen, anspruchsvolle Gipfelziele und bunt-blühende Bergwiesen sowie unzählige gemütliche Alphütten. Seine landschaftliche Vielfalt hat das Allgäu der Eiszeit zu verdanken, denn damals bedeckten drei große Gletscherdecken die alpine Region fast vollständig: der Illergletscher, der Lechgletscher und der Rheingletscher. Lange Zeit ruhte das Land unter der eiskalten Decke und schien in tiefem Winterschlaf versunken. Als jedoch die Tage wärmer wurden und das Eis zu schmelzen begann, zogen sich die Gletscherzungen allmählich zurück und offenbarten ein einzigartiges Landschaftsbild, das auch heute noch typisch für das Allgäu ist. Flüsse und Moore, Toteislöcher, Moränen, Drumlins und eiszeitliche Seen waren entstanden.

.../4



Alpenwellness Allgäu - Konzept und Hintergrund

Die Allgäuer pflegen schon seit jeher den Umgang mit der Natur und ihrer Heilkraft. So schnell und hochtechnologisch die medizinische Forschung auch voranschreitet, es sind oft die einfachen und über Generationen überlieferten Dinge, die große Wirkung auf das Wohlbefinden haben. Um die langjährigen Traditionen und Erfahrungen im Gesundheitstourismus zu bündeln und den Gästen ein vielseitiges Angebot zu liefern, entwickelte die Allgäu GmbH die Alpenwellness Allgäu. Mit zwei Leitangeboten wendet sich die südbayerische Region damit an den genuss- und gesundheitsorientierten Gast. Die Alpenwellness umfasst Verwöhnprogramme mit regionalen Produkten im Spa und in der Küche sowie sanfte Bewegung in idyllischen Landschaften. Wer für sein Wohlbefinden noch einen Schritt weitergehen möchte, der findet unter „Gesundzeit“ Urlaub mit ärztlicher Betreuung und fachmännischer Anleitung. Beide Leitangebote stellen altbewährte heimische Heilmethoden mit der Kraft der alpinen Natur in den Mittelpunkt. Das gesamte Angebot wird regelmäßig und unabhängig auf seine Qualität überprüft.

Ganzheitlich ausgelegt und stets mit regionalem Bezug steht der Verwöhn- und Entspannungsgedanke im Vordergrund. Dementsprechend kann der Gast aus einem allgäu-charakteristischen Portfolio an Wellnessanwendungen wählen. Von Heukur über Kräuteranwendungen bis hin zu Moorbädern basiert das Spa-Menü der Partnerbetriebe auf typischen Traditionen und alpinen Produkten. Einen weiteren Baustein stellt die sanfte Bewegung in intakter Natur dar. Das Angebot reicht von Meditationsspaziergängen im Naturschutzgebiet oder einfachen Wanderungen in den Alpen bis hin zu Radtouren über die Hügellandschaften oder entlang der idyllischen Flüsse und Seen.

Die Partner sind so abwechslungsreich, wie die Programme selbst. Von Wohlfühlomizilen, über Wellness- und Biohotels und renommierten Gesundheitsresorts bis hin zu Urlaub auf dem Bauernhof-Betrieben haben sich aktuell 13 Partner der Alpenwellness Allgäu angeschlossen.

.../5



Beispiele für erlebbare Alpenwellness

Moor - eine Wohltat für Körper und Seele

Das Wurzacher Ried ist nicht nur ein Kraftort, sondern eines der bedeutendsten Hochmoore Mitteleuropas. Ausgestattet mit einem eigenen Klima, im Ried ist es kühler, regenreicher und nebliger als in der Umgebung, zeigt es sich in jeder Jahreszeit von einer anderen Seite. Besonders bei einem Moorbad spürt man die wohltuende Kraft und therapeutischen Eigenschaften, denn Moor ist gut für die Haut, für die Gelenke und bei Entzündungen. In der Moorwanne fühlt man sich ganz leicht und hat das Gefühl eines künstlichen Fiebers. Daher lässt der zuständige Bademeister nach maximal 20 Minuten das Moor auch wieder ab und reicht einem Decken zum Nachruhen.

Natur.Seele.Mensch - Kneipp im Allgäu

Das Allgäu ist eine der ersten Adressen für traditionelle, ganzheitliche Naturheilverfahren, welche heute aktueller denn je sind. So wirkte Pfarrer Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen und Oberstaufen ist das einzige Schroth-Heilbad Deutschlands, in dem die Fastenvariante rundum zelebriert wird. Um am Puls der Zeit zu bleiben, interpretieren die Allgäuer Gastgeber die alten Lehren immer wieder neu. 2021 wird der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp im gesamten Allgäu, vor allem aber im Ursprungsort der Kneipptherapie, gefeiert.

Heu - so viel mehr als nur trockenes Gras

Einst bewährtes Hausmittel der Bergbauern bei Rheuma oder Hexenschuss, bereichert Heu heute in vielen Unterkünften und Betrieben der Alpenwellness das Angebot. Die Palette reicht von Spa-Anwendungen, Ruheräumen mit Heubetten bis hin zu kulinarischen Überraschungen wie einer Heu-Crème brûlée. Mit Heu funktioniert auch der Kraxenofen, der als Allgäuer Dampfbad bekannt ist. Der Anwender sitzt dabei in einer mit frischem Heu gefüllten Holzkraxe. Auf diese Weise wird der Dampf ideal weitergeleitet und ätherische Öle werden freigesetzt. Zudem löst die Wärme die Verbindung Cumarin. Diese Heils substanz, welche von Natur aus im Heu vorhanden ist, wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch entzündungshemmend.

Pflück das Glück - Auf den Spuren der Kräuter

Die zahlreichen Kräuterexperten der Alpenwellness Allgäu nehmen Gäste vor allem in den Sommermonaten mit in die spannende Welt der kleinen Allrounder. Sei es durch Spa-Anwendungen mit ätherischen Kräuter-Ölen und -Essenzen, bei Kochkursen mit Wildkräutern und auf Wanderungen - die grünen Bodenschätze sind stets die Stars. Der Allgäuer Ortsteil Oberjoch beispielsweise verfügt deutschlandweit über den größten Artenreichtum an Blumen und Kräutern, von denen 90 Prozent während der gesamten Saison von Mitte April bis Mitte Oktober zu finden sind.

Partner der Alpenwellness Allgäu

Allen zwölf Hotels sowie den Alpenwellnesshöfen, die sich der Alpenwellness angeschlossen haben, ist die Verbundenheit zur Umgebung und Natur gemein. So wird in den Betrieben besonderer Wert auf Regionalität bei den Produkten in Küche und Spa, genauso wie bei den verarbeiteten Materialien im Interieur gelegt. Meist sind die Betriebe seit Jahrzehnten in Familienbesitz. Die Hoteliers zeichnen sich durch herzlichen und persönlichen Service, Innovationsgeist sowie Leidenschaft für ihre Region, das Allgäu, aus.

Partnerhotels

Haubers Naturresort, Oberstaufen (www.haubers.de/)

Das Haubers Naturresort befindet sich auf einem 62 Hektar großen Areal mit weitläufigen Wiesen und Wäldern, das exklusiv Hotelgästen zur Verfügung steht. Gäste nehmen so nicht nur ein Bad im 2.500 Quadratmeter großen Naturbadeteich, sondern auch im üppigen Grün beim Waldbaden inklusive Meditations- und Work-Out-Einheiten. Neben Wellnessurlaub haben Gäste bei Haubers auch die Möglichkeit einen Aufenthalt mit Schroth-, Heil- oder Intervallfasten zu buchen.

Panoramahotel Oberjoch, Bad Hindelang (<https://panoramahotel-oberjoch.de/>)

Erholungssuchende kommen im Panoramahotel Oberjoch, das idyllisch auf 1.200 Meter Höhe liegt, voll auf ihre Kosten. Herzstück des Hauses ist das weitläufige Alpin-SPA mit fünf verschiedenen Saunen, von der Sole-Lounge über ein finnisches Blockhaus bis hin zur Panoramasauna. Beim Treiben lassen im beheizten Außenpool wandert der Blick über die umliegende Landschaft und die Berge scheinen zum Greifen nah. Zahlreiche Anwendungen rund um die Themen Entschlackung, Pflege und Stressreduktion ergänzen das Wohlfühl-Angebot.

Das Weitblick Allgäu, Marktoberdorf (<https://weitblick-allgaeu.de/>)

Betrieben von der Genussunternehmerfamilie Lerch, die auch das Panoramahotel Oberjoch führt, macht Das Weitblick Allgäu seinem Namen alle Ehre. Große, teils bodentiefe Fensterfronten eröffnen in allen Hotelbereichen einen unverbauten Blick in die Weite der Natur bis zu den Allgäuer Alpen. Der Name steht aber nicht nur für die herrliche Aussicht aus den 98 Gästezimmern, den Restaurants Weitblick und Fräulein Lecker World, der Sky Bar mit Dachterrasse, dem Hot SPA und aus den fünf Tagungs- und Veranstaltungsräumen. „Weitblick“ steht auch für Weltoffenheit und Nachhaltigkeit. Im Hot SPA mit Außenpool finden sich nordafrikanisches Berberdampfbad, Himalaya-Stollen, finnische Sauna, mexikanisch inspirierte Kräutersauna Colorido und Tiroler Schwitzstube Tür an Tür.

Allgäu Sonne, Oberstaufen (www.allgaeu-sonne.de/de)

An einem sonnigen Südhang oberhalb von Oberstaufen thront das Fünf-Sterne-Hotel Allgäu Sonne mit einzigartigem Panoramablick auf die Allgäuer Bergwelt. Neben viel Raum zum Entspannen in der großzügigen Wellnesswelt erwartet die Gäste eine ansprechende Hotel-Fitnesswelt, in der Arrangements mit achtsamkeits-orientiertem Körpertraining angeboten werden. Neben Sport liegt die Kernkompetenz des Hauses bei der Schrothkur und Metabolic Balance®-Angeboten.

Wohlfühlhotel Berwanger Hof, Obermaiselstein (www.berwangerhof.de/)

Moderate Bewegung, die Kraft der Elemente spüren, zur Ruhe kommen. So beschreibt der Berwanger Hof sein Verständnis für Entspannung und Wohlbefinden und gibt dies an seine Gäste weiter. Im Spa liegt der Fokus vor allem auf Naturheilmitteln. Der Honig für die verspannungslösende Honigmassage kommt vom Imker aus dem Nachbarort und für das Dampfbad in der Heukraxe wird Bergwiesenheu aus der direkten Hotelumgebung verwendet.

Parkhotel Burgmühle, Fischen (www.parkhotel-burgmuehle.de/)

Im familiengeführten Parkhotel Burgmühle am Kurpark in Fischen erwartet den Gast liebevolle Gastlichkeit und regionale Atmosphäre. Feine Gaumenfreuden präsentiert Küchenchef Markus Nägele bei Gourmet-Menüs, Themenabenden oder Spezialitätenbuffets. Im 2.000 Quadratmeter großen Wellness- und Vital-Bereich mit Innen-Erlebnispool, Außenpool und acht verschiedenen Saunen steht die innere Balance im Vordergrund. Aktivurlauber finden in der Bergwelt rund um das Hotel mit den Sonnenköpfen, der Nebelhorngruppe und den Allgäuer Hochalpen beste Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten zu jeder Jahreszeit.

Bad Clevers Gesundheitsresort & SPA, Bad Grönenbach

(www.badclevers.de/gesundheitsresort/haus/)

Fernab von Hektik und Stress, empfängt das familiengeführte Hotel mit einem ganzheitlichen Konzept zum gesunden Wohlfühlen. Der Fokus des Hauses liegt auf Medical Wellness Urlaub zur Regeneration und Prävention mit F.X. Mayr, Kneipp sowie Bewegungs- und Sporttherapie. Ein erfahrenes Ärzte- und Expertenteam kombiniert internationale Spitzenmedizin und Naturheilkunde und erarbeitet ein auf jeden Gast individuell zugeschnittenes Gesundheitsprogramm. Wohltuende, alpin inspirierte Spabehandlungen, vielfältige Freizeitaktivitäten und die herrliche Umgebung runden das Angebot ab.

Wellnesshotel Sommer, Füssen (www.hotel-sommer.de/)

Mit seiner idyllischen Lage am Forggensee und dem ungestörten Blick auf das malerische Alpenpanorama bietet das Wellnesshotel Sommer ideale Rahmenbedingungen für erholsame Tage und Nächte. Für einen regenerierenden Schlaf hat das Hotel die Zimmer mit Accessoires wie Schlaftee und Schlaffibel sowie die Betten mit beruhigenden Zirbenkieferauflagen ausgestattet. Der Wellnessbereich begrüßt Gäste unter anderem mit Pool und ganzjährig beheiztem Salzwasser-Außenbecken, Saunalandschaft und Panoramaruheräumen mit Seeblick. Zudem bietet das Hotel auch ganzjährig basenfasten nach Wacker sowie von Frühjahr bis Herbst Trainingswochen für Rennrad und Triathlon mit professioneller Begleitung an.

Biohotel Eggensberger, Füssen-Hopfen am See (www.eggensberger.de/)

Das vielfältige Wohlfühl-Angebot des familiengeführten Vier-Sterne-Biohotels mit Hallenbad und großzügig angelegtem Garten-SPA-Wellnessbereich reicht von effizienten Behandlungen für Rücken und Gelenke im ärztlich geleiteten Physio-Therapie-Zentrum über Entspannungsmassagen und Naturkosmetik bis hin zur geführten sanften Bewegung in der idyllischen Voralpenlandschaft. Die hausgemachten Bio-Genüsse sorgen für neue Energie und runden den nachhaltig gesunden Aufenthalt im ersten klimaneutralen Hotel der Region wohltuend ab.

Kneipp-Sanatorium MÖST, Füssen-Hopfen am See (www.moest.com/)

Das in der dritten Generation geführte Medical Wellness Resort verschreibt sich seit 1960 ganz der Förderung, Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit und verfügt über langjährige Erfahrungswerte. Schon allein die direkte Lage am Hopfensee inklusive dem nur für Gäste zugänglichen Privatstrand trägt zur Erholung bei. Ein professionelles und ärztlich geleitetes Therapieangebot deckt ein großes Spektrum an physiotherapeutischen Heilbehandlungen, Kneipp-Anwendungen und sowie Entspannungstherapien ab. Als Ausgleich warten ausgewogene Gerichte aus regionalen Zutaten, ein eigener Energiewasserbrunnen und ein Entspannungspavillion.

Biohotel Mattlihus, Bad Hindelang (www.mattlihus.bio)

Gastgeber Alexander Geißler ist geprüfter TAO-Geomantie Senior Master und sensibilisiert seine Gäste für die Energie der Natur, der Wälder, Steine und Bäche. Er öffnet seinen Gästen die Augen für die Schönheit der Natur und unscheinbarer Details. Für gesunden Schlaf und vollkommene Entspannung sorgt duftendes Zirbenholz auf den Zimmern. Als erstes Holz100 Biohotel in Deutschland überzeugt das Mattlihus mit baubiologisch optimierten Wohneinheiten.

Allgäuer Berghof, Gunzesried-Ofterschwang (www.allgaeuer-berghof.de/)

Der Allgäuer Berghof liegt in privilegierter Alleinlage inmitten des Landschaftsschutzgebiets Ofterschwanger Horn mit traumhaften Ausblicken auf die Bergwelt. Alle 97 Zimmer und Apartments überzeugen mit einem modernen alpinen Design und individuellen Details wie Kuschelecken, einem eigenen Bereich für die Kinder oder XXL-Betten. Der 2.000 Quadratmeter große Wellnessbereich ist in zwei Bereiche unterteilt. Während die ganze Familie im Family-Spa ausgelassen planschen kann, genießen Eltern und Großeltern im MaPa-Spa Zeit für sich. Dank zahlreicher Außen- und Innenspielplätze, Kletterturm, Ponyreiten und kleinem Streichelzoo im Sommer und einer Skischule direkt im Haus im Winter, kommt garantiert keine Langeweile auf.

Allgäuer Alpenwellnesshöfe (www.alpenwellnesshoefe.de)

Die rund 500 Allgäuer Alpenwellnesshöfe bieten eine einzigartige Kombination aus authentischem Landleben, komfortablem Wohnen, Entspannungs- und Gesundheitsangeboten und Allgäuer Gastfreundschaft. Alle Höfe sind echte Bauernhöfe mit Tieren, Treckern und grünen Wiesen. In kleinen, aber feinen Wellnessbereichen entspannen Gäste abseits vom Massenbetrieb, manchmal sogar völlig allein in der privat gemieteten Badstube. Jeder Anbieter verfügt über eine Sauna mit Ruheraum sowie mindestens ein weiteres Angebot wie Dampfbad, Wärmekabine, Massage- oder Fitnessraum. Für absolutes Wohlbefinden sorgen naturnahe und regionaltypische Anwendungen mit Bergwiesenheu, Kräutern, Milch und Molke. Darüber hinaus finden Erholungssuchende in vielen Betrieben ein zertifiziertes Kneippangebot mit Tretbecken, Armbädern, Kneippgüssen und Bürstenmassagen.

Gesundzeit

Die Betriebe der Gesundzeit erfüllen die Ansprüche gesundheitsbewusster Gäste und gehen damit noch einen Schritt weiter als die der Alpenwellness. Der Ausgangspunkt ist bei beiden Leitprodukten identisch. Auch die Gesundzeit hat stets den Bezug zur Natur und der Region im Fokus und baut auf heimische Produkte und Therapietraditionen auf. Darüber hinaus findet der Gast ein vielfältiges medizinisches und therapeutisches Angebot mit kompetenter Gesundheitsberatung sowie ärztlicher Aufsicht. Das Portfolio der Gesundzeit reicht von dauerhafter Ernährungsumstellung, individueller Bewegungs- und Physiotherapie bis hin zur fachmännischen Beratung für Stressbewältigung.

Die Hotels der Gesundzeit verfügen allesamt über moderne Arzt- und Behandlungsräume sowie bestens ausgebildete Experten in den jeweiligen Bereichen. Neben dem Qualitätsversprechen, profitiert der Gast vor allem von der Verbindung aus Urlaub und Vorsorge, losgelöst vom alltäglichen Zeitdruck. Schon hier beginnt das Versprechen, sich aktiv für die Gesundheit einzusetzen.

Partnerbetriebe der Gesundzeit

Über das gesamte Allgäu hinweg findet der gesundheitsbewusste Gast Hotels für unterschiedliche Bedürfnisse.

- Haubers Naturresort, Oberstaufen (Schroth- und Heilfasten)
- Allgäu Sonne, Oberstaufen (Schrothfasten, Metabolic Balance®, Sport)
- Rosenalp Gesundheitsresort & SPA, Oberstaufen (Schroth- und Heilfasten, basenfasten nach Wacker®, Metabolic Balance®)
- Biohotel Eggensberger, Füssen - Hopfen am See (Kneipp-Vital, Schlaf)
- Kneipp-Sanatorium MÖST, Füssen-Hopfen am See (Fasten nach Buchinger, Kneipp)
- Wellnesshotel Sommer, Füssen (basenfasten nach Wacker®)
- Bad Clevers Gesundheitsresort & SPA, Bad Grönenbach (F.X.Mayr, Kneipp)

.../11



Achtsamkeit Allgäu - Weiterentwicklung und Hintergrund

Einfach. Ich. Sein - unter diesem Motto wendet sich die Achtsamkeit Allgäu an Gäste, die den zunehmenden Wunsch nach Ruhe, Gelassenheit und Entschleunigung verspüren und erweitert seit 2018 das Portfolio der Allgäu GmbH. Mit großartiger Naturlandschaft, über Generationen vermitteltem Heilwissen und einer gelebten Offenheit gegenüber der Kraft der Natur, ist die süddeutsche Region als ganzheitlicher Rückzugsort dafür wie geschaffen. Vier Themenwelten bündeln Angebote von elf Hotels, fünf Orten und zwei Regionen.

Themenwelt: Rückzug - Stille genießen für mehr Gelassenheit und besseren Schlaf

Laut Robert Koch-Institut leiden 25 Prozent der Deutschen unter Schlafstörungen. Hier liefern die Partner der Achtsamkeit Allgäu wertvolle Hilfestellung. Wer seine innere Mitte finden und gut schlafen möchte, erfährt die Wirkung tief empfundener Stille. Denn die Region bietet eine Vielzahl an Orten, Gelegenheiten und Programmen für eine entspannungsfördernde innere Einkehr. Von Allgäuer Hausmitteln über Präventionsprogramme à la Sebastian Kneipp, der 2021 seinen 200. Geburtstag feiert, bis hin zu schlaffördernden Meditationswanderungen gibt es für jeden Geschmack das passende Angebot.

Themenwelt: Empfinden - Die Elemente spüren

Direkt vor der Haustür findet sich im Allgäu ein reicher Schatz an Naturheilmitteln. Bei speziellen Anwendungen spüren Gäste die Kraft der natürlichen Elemente. Im würzig warmen Duft von Heu und Kräutern entspannt sich der Körper, während das uralte Wissen um die Heilkraft des Elements Wasser neue Energie liefert und ein Moorbad die Widerstandskraft der Gesundheit stärkt.

Themenwelt: Bewegung - Aktiv den eigenen Rhythmus finden

Aktivität und Ruhe gehören zusammen wie Yin und Yang. Daher ist es kein Wunder, dass Angebote rund um sanfte Bewegung eine Säule im Konzept der Achtsamkeit Allgäu sind. Durch Konzentration auf die Bewegung erhält der Erholungssuchende die Chance, sich selbst wieder mehr zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Eine tragende Rolle fällt dabei der Atmung zu, um den eigenen Rhythmus bei einer Sonnenaufgangswanderung oder einer Yoga-Einheit am Berg zu finden.

Themenwelt: Dabei sein - Begegnungen und Genuss

Das Allgäu lädt mit seiner Geselligkeit und Herzlichkeit dazu ein, Geborgenheit und Naturnähe authentisch zu spüren. Wer die Traditionen der Region erlebt, erfährt auch Wissenswertes über sich selbst. Beim Besuch kleiner Käsereien oder Hofläden von Bauernhöfen haben Gäste die Gelegenheit zu reflektieren, was Brauchtum für sie selbst bedeutet.

Beispiele für gelebte Achtsamkeit und Tradition im Allgäu

Orte mit Kraft

Mystische Kraftorte, an denen Menschen oftmals besondere Erfahrungen machen, finden sich zahlreich im Allgäu. Ob bei einer Wanderung rund um den Weißensee bei Füssen oder unter der Alten Eibe in Balderschwang, die mit einem Alter von über 1.500 Jahren wahrscheinlich der älteste Baum Deutschlands ist - das Allgäu beeindruckt an vielen Orten nachhaltig. Die Partner der Achtsamkeit Allgäu bieten geführte Wanderungen zu Kraftplätzen in ihrer Umgebung.

Die Natur spüren - Yoga draußen

Ein See und ein Bergpanorama, eine Wiese und eine Berghütte, die Aussicht macht den Unterschied. So führt eine Wanderung mit Bergführer und Yogi Ludwig Stockinger zu einem Gipfelkreuz auf 1.479 Metern Höhe über Bad Hindelang, bevor dann die Matten mit Blick auf die Allgäuer Alpen ausgerollt werden. Bei den Asanas auf einem Stand Up Paddling-Board auf dem Forggensee ist hingegen besondere Balance gefragt. Für alle, die gerne am Morgen üben, eignet sich eine Yogastunde mit Renate Heckel auf der Ostlerhütte. Hier auf dem Gipfel des Pfrontner Breitenbergs finden sich Holzplattformen, die sich nach der Fahrt mit der Seilbahn und einer kurzen Wanderung zur Hütte perfekt für Yoga eignen.

Der Weg ist das Ziel

Viele Menschen pilgern. Nicht nur aus religiösen Beweggründen, sondern auch um neue Sichtweisen zu erlangen. Wer pilgert, lässt die Herausforderungen des Alltags hinter sich und konzentriert sich auf das Wesentliche. Die Route des Jakobswegs durch das Allgäu ist dafür eine wunderbare Kulisse. Mit den Angeboten der Kraftquelle Allgäu fällt es leicht, sich unterwegs zu finden. Beim Samstagspilgern können Gäste mit erfahrenen Begleitern erste Erfahrungen sammeln. Jede Wanderung, die von Frühjahr bis Herbst durchgeführt werden, steht unter einem eigenen Motto und dauert zwischen zwei Stunden und einem Tag.

Partner der Achtsamkeit Allgäu

Die Achtsamkeit Allgäu bündelt insgesamt 18 Partner, die mit ihren Angeboten ein ganzheitliches Entschleunigen und Zu-Sich-Selbst finden möglich machen. Zehn Hotels, fünf Kur- und Heilbäder und zwei Regionen locken zum Beispiel mit Programmen zur Verbesserung des Schlafes, Wellnessanwendungen auf der Basis von Naturheilmitteln, Workshops und Coachings zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst oder sanften Bewegungsangeboten wie Wandern, Radfahren oder Yoga.

Partnerorte und -hotels

Bad Hindelang (www.badhindelang.de/)

Kraftplätze in den Hochalpen

Bad Hindelang, mit seinen sechs Ortsteilen, liegt inmitten des Naturschutzgebietes der Allgäuer Hochalpen. In direkter Umgebung finden sich zahlreiche Kraftplätze, an denen vor allem sensible Menschen eine ganz besondere Energie wahrnehmen können. Zum Beispiel der Schleierfall, ein Wasserfall, an dem man die Kraft des Wassers hautnah und mit allen Sinnen spüren kann, oder die sogenannte „Nusche“, ein Aussichtspunkt mit uralten Bäumen und sagenhaftem Ausblick ins Tal. Bad Hindelang verfügt über ein reizarmes Hochgebirgsklima erster Güte. Mit über 110 zertifizierten Anbietern gilt der Heilklimatische Kurort als die allergikerfreundlichste Gemeinde der Alpen.

Hotelpartner in Bad Hindelang: Biohotel Mattlihus (siehe Seite 7)

Hotelpartner in Bad Hindelang: Alpin Chalets des Panoramahotel Oberjoch

(<https://alpin-chalets.de/>)

Jedes für sich ein Kleinod, empfangen die 13 Alpin Chalets des Panoramahotel Oberjoch Gäste mit der Gemütlichkeit und Intimität eines Bergchalets, gepaart mit dem feinsinnigen Komfort des benachbarten Panoramahotels. Jedes der Chalets verfügt über eine gemütliche Stube, eine private Sauna, einen eigenen Weinvorrat und einen Badezuber auf der Terrasse. Neben dem dorfeigenen Restaurant Zwölfhundert NN können Gäste auch immer das Alpin SPA des Panoramahotels oder die dortigen kulinarischen Angebote nutzen.

Bad Wörishofen (www.bad-woerishofen.de/)*Naturheilverfahren nach Kneipp*

Als der Ursprung der Kneipp-Therapie gilt bis heute das beschauliche Städtchen Bad Wörishofen. Hier hat Sebastian Kneipp gelebt, gewirkt und sein ganzheitliches Naturheilverfahren entwickelt. Das Jahr 2021 wurde zu Ehren seines 200. Geburtstages zum Kneipp-Jahr ausgerufen. Wasser, Kräuter, Ernährung, innere Ordnung und Bewegung als die fünf Grundpfeiler des Wohlbefindens nach Kneipp bieten Gästen jeden Alters unterschiedlichste Möglichkeiten zur Gesundung und Erholung. Im Garten der sechs Sinne lädt eine Entspannungstrainerin zum achtsamen Sehen, Fühlen, Hören, Schmecken, Riechen und Balancieren ein.

Bad Wurzach (www.bad-wurzach.de)*Moorbad im Wurzacher Ried*

Malerisch eingebettet in die hügelige Voralpenlandschaft liegt Bad Wurzach, ein traditionsreiches Moorheilbad mit Therme. Direkt vor den Toren der heimeligen Kurstadt erstreckt sich die Naturschatzkammer des Wurzacher Rieds. Diese mystische Urlandschaft bildet das größte intakte Hochmoor Mitteleuropas mit einer einmaligen Fauna und Flora. Wer die natürliche Wirkung des heilsamen Moores und Thermalwassers spüren möchte, besucht Deutschlands modernste Moorbadeabteilung.

Füssen (www.fuessen.de/)*Schlaf, Kneipp und Luftkurort*

Vor der Kulisse imposanter Alpengipfel und in direkter Nachbarschaft zu den beiden Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau erhebt sich Bayerns höchstgelegene Stadt Füssen. Als Moorheilbad, Kneipp- und Luftkurort bietet Füssen unter dem Leitsatz „Ankommen und Aufbrechen“ ganzheitliche Therapieangebote bis hin zum Gesundheitscoaching. Der Kneippkurort zeigt, wie aktuell die Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp auch noch in der heutigen Zeit sind. In Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München führte Füssen Tourismus und Marketing eine Studie zum Thema “Gesunder Schlaf durch innere Ordnung” durch, durch die die Heilwirkung der Kneipptherapie bei lebensstilbedingten Schlafstörungen nachgewiesen wird. Für alle Gastgeber in Füssen finden regelmäßige Coachings zum Thema „Erholsamer Schlaf“ statt.

Hotelpartner in Füssen: Wellnesshotel Sommer (siehe Seite 8)

Hotelpartner in Füssen-Hopfen am See: Kneipp-Sanatorium MÖST (siehe Seite 8)

Kraftquelle Allgäu (www.westallgaeu.de/kraftquelle)

Pilgern und Kräuterwanderungen

Die Voralpenlandschaft des Westallgäus und der Ferienregion Allgäu-Bodensee ist geprägt durch sanfte Hügel, weite Täler und schneebedeckte Berge. Die Pilger- und Kräuterangebote der Kraftquelle Allgäu bieten Gästen eine besondere Auszeit. Bei den Samstagspilger-Angeboten wie meditativen Morgenwanderungen oder einer Etappe auf dem Jakobus- oder Martinusweg tanken Teilnehmer Kraft für den Alltag. In den Kräutergärten der Region finden sich wahre Schätze der Natur, dessen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten erlernt werden können.

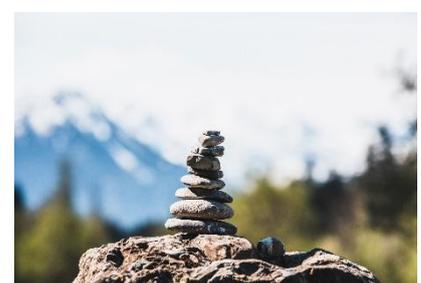
Hörnerdörfer (www.hoernerdoerfer.de/)

Klang-Workshops und meditative Wanderungen

Die fünf Hörnerdörfer Balderschwang, Bolsterlang, Fischen, Obermaiselstein und Ofterschwang liegen idyllisch im Naturpark Nagelfluhkette. Das Illertal, die harmonische Hügellandschaft und die sanften Berge der Hörnerkette bilden ein vielseitiges Terrain für leichte bis mittelschwere Wanderungen und Nordic Walking. Fischen, heilklimatischer Kurort der Premium Class sowie Balderschwang und Obermaiselstein stehen dabei für hervorragende Luftreinheit und glänzen mit schadstoffarmem subalpinem Reizklima. Ein Angebot, das Gästen zu mehr Achtsamkeit verhilft, ist die Berg-Klang-Woche mit Musiktherapeutin Constanze Rüdener-Speck, die für jeden Gast individuell angepasst wird. Hier erfahren die Teilnehmer, wie angenehme Klänge zu besserer Stressbewältigung, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte oder zu mehr Gelassenheit verhelfen. Meditative Wanderungen mit Meditationsbegleiter Hans Schmid sensibilisieren für den richtigen Weg zur eigenen Seele und lassen das „Mehr im Weniger“ entdecken. An zahlreichen Kraftplätzen in den Hörnerdörfern, wie der Baumgruppe mit dem Namen „Hoch über der Iller - Alles im Fluss“ bekannt ist, spüren aufmerksame Besucher starke Energieflüsse.

Hotelpartner in den Hörnerdörfern: Parkhotel Burgmühle, Fischen (siehe Seite 7)

.../16



Hotelpartner in den Hörnerdörfern: HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu, Balderschwang
(www.hotel-hubertus.de/)

Mit Fertigstellung der Wiederaufbauarbeiten eröffnet im Mai 2021 das ehemalige HUBERTUS Alpin Lodge & Spa unter neuen Namen und reiht sich wieder unter die Top-Adressen in Deutschland ein. Als HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu begeistert der Rückzugsort mit neuem Spa-Gebäude. Zu den Highlights gehören der Infinity Pool, ein japanisches Onsen-Becken mit Panoramablick sowie ein Naturbadeteich. Mit dem Spa kehrt das Hotel auch zu seinem ganzheitlichen Konzept HolisticLife zurück und lädt Erholungssuchende zu einem langfristigen Wohlfühlerlebnis ein.

Oberstaufen (www.oberstaufen.de/)

Fasten nach Johann Schroth und Wanderungen

Oberstaufen im Dreiländereck Deutschland-Österreich-Schweiz und auf 654 bis 1.834 Metern Höhe gilt als das Wanderparadies zwischen Bodensee und Schloss Neuschwanstein. Als einziges Schroth-Heilbad Deutschlands widmet sich der heilklimatische Kurort seit bald 70 Jahren dem Naturheilverfahren nach Johann Schroth. Durch gezieltes Heilfasten werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Körper entgiftet. Um die stillen Momente und Augenblicke des Rückzugs und der Besinnung zu genießen, rief Oberstaufen das Angebot der Atempausen ins Leben. Hierbei begleiten die Oberstaufener Kirchen spirituelle Angebote wie meditative Wanderungen auf Kapellenwegen oder zu den ältesten Bäumen Deutschlands.

Hotelpartner in Oberstaufen: Haubers Naturresort (siehe Seite 6)

Hotelpartner in Oberstaufen: Allgäu Sonne (siehe Seite 7)

Hotelpartner in Oberstaufen: Allgäuer Rosenalp Gesundheitsresort & SPA
(www.rosenalp.de/)

Die Allgäuer Rosenalp blickt auf mehr als 50 Jahre Erfahrung im Bereich Gesundheitstourismus zurück. Kernkompetenz des Hauses liegt in der original Oberstaufener Schrothkur, im Heilfasten und basenfasten nach Wacker. Abgerundet werden die Programme rund um gesunde Ernährung und Fastenkuren von Angeboten für leichte Bewegung, Arztpraxen direkt im Hotel und dem 2.000 Quadratmeter großen Rosenalp Spa.

Hotelpartner in Oberstaufen: Bergkristall - Mein Resort im Allgäu (www.bergkristall.de/)

Das familiengeführte Bergkristall - Mein Resort im Allgäu begeistert seit 2018 nach einem Umbau mit neuen Zimmern, einem erweiterten Wellnessbereich und dem zentralen Gastraum, wo eine verglaste Lobby sowie ein gemütliches Atrium entstanden sind. Beim Heilfasten nach Schroth wird hier entschlackt, entgiftet und der Körper gereinigt. Ein weiteres großes Thema im Bergkristall ist die Ayurveda-Kur. Unter der Leitung von einer Ayurveda- und Yogatherapeutin finden regelmäßige Workshops statt.

Das Weitblick Allgäu, Marktoberdorf (<https://weitblick-allgaeu.de/>)

Betrieben von der Genussunternehmerfamilie Lerch, die unter anderem das Panoramahotel Oberjoch führt, macht Das Weitblick Allgäu seinem Namen alle Ehre. Große, teils bodentiefe Fensterfronten eröffnen in allen Hotelbereichen einen unverbauten Blick in die Weite der Natur bis hin zu den Allgäuer Alpen. Der Name steht aber nicht nur für die herrliche Aussicht aus den 98 durchdachten Gästezimmern, den Restaurants Weitblick und Fräulein Lecker World, der Sky Bar mit Dachterrasse, dem Hot SPA und aus den fünf Tagungs- und Veranstaltungsräumen. „Weitblick“ steht auch für Weltoffenheit und Nachhaltigkeit. Im Hot SPA mit Außenpool finden sich nordafrikanisches Berberdampfbad, Himalaya-Stollen, finnische Sauna, mexikanisch inspirierte Kräutersauna Colorido und Tiroler Schwitzstube Tür an Tür.

Infokasten

Die Allgäu GmbH (www.allgaeu.de/)

Die Allgäu GmbH betreut die Vermarktung und Weiterentwicklung der Region in den drei zentralen Bereichen Tourismus, Marke und Standort. Das Dach der Marke Allgäu vereint mit den Leitprodukten Radrunde Allgäu, Wandertrilogie Allgäu, Alpenwellness Allgäu sowie Winter- und Kultururlaub fünf strategische Geschäftsfelder. Allen gemein ist die Ausrichtung auf echte Erholung und anregende Naturerlebnisse, die weit über den Urlaub hinaus wirksam sind - dafür steht die Qualitätsmarke Allgäu.

Anreise

Zwei Autobahnen verlaufen durch das Allgäu: die A 7 von Ulm nach Füssen und die A 96 von München und Lindau. Aus dem ganzen Bundesgebiet profitieren die Gäste von einer bequemen Bahnreise ins Allgäu. Schnell und komfortabel geht es von München mit der Deutschen Bahn oder auch mit dem Allgäu Express (ALEX) nach Oberstdorf und Lindau. Innerhalb des Allgäus sind zahlreiche Sehenswürdigkeiten mit der bayerischen Bahn und rund um Isny und Bad Wurzach mit bodo einfach zu erreichen. Mit dem Flugzeug ist die Region über den Allgäu-Airport Memmingen oder über die Flughäfen in Friedrichshafen, München und Stuttgart zu erreichen.

Informationen:

T +49 (0)831 575 37 30

info@allgaeu.de

allgaeu.de/achtsamkeit

Social Media:



[@allgaeu.de](https://www.instagram.com/allgaeu.de)



[Allgäu \(@allgaeu\)](https://www.facebook.com/allgaeu)

[#allgaeu](#) [#allgäu](#) [#meinallgäu](#) [#meinallgäumoment](#) [#allgäueralpen](#)

Informationsstand: März 2021

Für weitere Presseinformationen:

Bettina Ruhland / Sina Trapp
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
Deutschland
T +49 (0)89 189478-87
ruhland@strombergerpr.de
strombergerpr.de

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