



Achtsame Auszeit • Deutschland • Allgäu

Qigong und Rückenschule im Allgäu

Aktive Entspannung und Panorama-Balsam mit Natalie Mackel

Tage

8

Gruppengröße

6 bis 12

Reiseleiterin

Natalie Mackel

Anforderung



Diese **8-tägige Qigongreise** ins Allgäu verbindet sanfte Rückenschule mit den fließenden Bewegungen des Qigong. Zwei Ansätze, die gemeinsam Rücken, Nervensystem und innere Ruhe stärken. Dazu gibt es kleine Wanderungen in der Bergwelt und die schöne Aussicht vom Landhaus Kennerknecht.

Highlights im Programm

- **Idyllisch gelegenes Landhaus mit Sauna**
- **Wanderwege ab Haus**
- **Versierte Qigong-Leiterin**
- **Rückenschule und Meditationen**

Überblick zur Reise

Das Allgäu ist ein Urlaubsparadies für Frauen, die Wert auf besondere Naturorte legen. Die gerne schön und idyllisch wohnen und gesunde Verpflegung lieben und sich drinnen und draußen entspannen und aktiv zur Ruhe kommen wollen. Gleich **drei wunderbare Kombinationen** sollen uns hier einen beweglichen und stimmungsvollen Urlaub bringen: Qigong und Rückenschule mitten in der weiten und grünen Naturlandschaft der Alpen. Panoramablicke garantiert.

In der Rückenschule lernen wir die Wirbelsäule zu stabilisieren und den **Rücken zu stärken**. Übungen der Körperwahrnehmung und kleine Mobilisationen bringen Bewegung in den oberen und unteren Rückenbereich. Durch Fasziendehnungen wird verhärtetes Bindegewebe gelöst. Das lässt Bewegungsfreiheit zurückkehren. Ideal, um danach zu kleineren Wanderungen aufzubrechen.

Das Qigong ergänzt die Rückenschule, da durch die fließenden Übungen und die Sanftheit des Qigongs ein weiterer ganzheitlicher Aspekt hinzu kommt, der eine enorme **Auswirkung auf Ruhe und Entspannung** hat und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Die stille und einsame Umgebung lädt auch ein, die Bewegungen im Freien zu üben. In dieser Woche lernt Ihr Basisübungen, die leicht zu wiederholen sind und auch nach der Reise als kleines Programm weiter praktiziert werden können. Formen des Qigongs werden voraussichtlich sein: Dantien Qigong, die Bärin und Die Schwimmende Drachin. Stille Formen von U. Olvedi, Organleuchten und Übungen aus der Achtsamkeit.

Die Kurszeiten laut Tagesprogramm sind unter Vorbehalt und können noch an die Gegebenheiten angepasst werden. Das besprechen wir mit Natalie vor Ort. Die **Wanderungen** (Höhenlage 1000 Meter plus) können alle individuell mitmachen. Es ist auch jederzeit möglich, einfach auch nur auf der großen Sonnenterrasse des Hauses sitzen und die Aussicht genießen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **Du Natur und wohltuende Gemeinschaft in den Bergen schätzt**
- **Du neben den Übungseinheiten auch Interesse an leichten Wanderungen hast**
- **Du Qigong mit gezielten Übungen für eine gesunde Haltung und einen entspannten Rücken verbinden willst**

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Rückenschule und Qigong sind für Einsteigerinnen geeignet. Auch die Wanderungen sind überwiegend leicht.

Kursleiterin: Natalie Mackel ist Physiotherapeutin, Qigong-Lehrerin und Rückenschullehrerin mit über 14 Jahren Erfahrung in der Kursleitung

Unterkunft: Das charmante und familiäre Landhaus Kennerknecht ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Hier werdet Ihr am Bahnhof abgeholt. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen, eine Sauna und bietet auch fakultative Massage an.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten ist ein reichhaltiges Frühstück sowie ein 3-gängiges Abendessen aus überwiegend regionalen Produkten. Vegetarische und vegane Kost ist möglich.

Anreise: Das Landhaus Kennerknecht liegt knapp 8 Kilometer entfernt von Oberstaufen. Für Bahnreisende organisieren wir einen Sammeltransfer vom und zum Bahnhof Oberstaufen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Der Blick über die saftigen Wiesen direkt vorm Haus**
- **Sauna und Infrarotkabine am Abend**
- **Der Sound der Kuhglocken beim Wandern über die Almen**

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise und Einstimmung

Anreise ab 14 Uhr möglich, Gratistransfer ab Bahnhof Oberstaufen um etwa 14 oder 17 Uhr

16:00 Teetrinken, Kennenlernen, Programmbesprechung

18:30 Abendessen

20:00-21:00 erster Kontakt mit Qigong

- **Verpflegung:** -, -, A

- **Unterkunft:** [Landhaus Kennerknecht](#)

2. Tag: Rückenschule und Qigong in der Natur

10:30-11:30 Rückenschule kennenlernen

15:00-17:30 einfache, leichte Wanderung mit Unterbrechung für Qigong je nach Wetterlage

18:30 Abendessen

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

3. Tag: Qigong und Wandern

8:00-9:00 Sonnenaufgangs-Qigong

10:00-ca.14:00 Wanderung zum Dreiländereck mit Unterbrechung für Qigong

18:30 Abendessen

20:00-21:00 Stilles Qigong

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

4. Tag: Rückenschule und offener Tag

10:00-12:30 Rückenschule

Offener Tag (z.B. Besuch eines Kräutergartens oder Kräuterwanderung)

18:30 Abendessen

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

5. Tag: Qigong und Wanderung

08:00-09:00 Sonnenaufgangs-Qigong

10:30-16:30 längere Wanderung zum Wasserfall, ggf. mit Unterbrechung für Qigong (bis Einkehr Neugreuth Hütte ca. 1,5h, dort Möglichkeit mit Bus zurückzufahren)

18:30 Abendessen

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

6. Tag: Rückenschule und Kräuterwanderung

11:00-12:00 Rückenschule

16:00-18:30 Kräuterwanderung

18:30 Abendessen

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

7. Tag: Qigong und Rückenschule

11:00-12:30 Qigong
 16:00-17:00 Uhr Rückenschule
 18:30 Abendessen
 Letzter Abend, voraussichtlich am Feuer

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Landhaus Kennerknecht

8. Tag: Qigong und Abschied

8:00-9:00 Sonnenaufgangs Qigong
 9:00-10:00 Frühstück
 11:00 Abreise
 Rücktransfer zum Bahnhof

- **Verpflegung:** F, -, -

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht
- Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- Reichhaltiges Frühstück im Landhaus Kennerknecht
- 3-gängiges Abendessen aus regionalen Produkten
- Yogaraum
- Nutzung von Yogamatte, Kissen und Decken
- Kurs mit Qigong, Rückenschule und Meditationen
- 2 gemeinsame Wanderungen
- Kräuterwanderung
- Kostenlose Nutzung des Saunabereiches
- Kurs- und Reiseleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Picknick / Mittagessen
- Getränke
- Ortsübliche Kurtaxe