



Achtsame Auszeit • Deutschland • Allgäu

Yoga im Allgäu mit neuen Touren für erfahrene Wanderinnen

Aktives Entspannen in den Bergen für Frauen mit Kondition

Tage
8

Gruppengröße
8 bis 12

Reiseleiterin
Katja Kügel

Anforderung
■ ■ ■ □ □

Wer die Allgäuer Bergwelt schon von unserer Reise für Einsteigerinnen kennt oder etwas sportlicher am Berg unterwegs sein möchte, ist bei dieser **8-tägigen Yoga- und Wanderreise** genau richtig. Die Touren sind etwas länger und anspruchsvoller und führen auf neue Gipfel. Begleitet wird das Wanderprogramm von Morgen-Yoga, Yin Yoga am Abend und der vertrauten Gastlichkeit des Landhauses Kennerknecht.

Highlights im Programm

- Idyllisch wohnen in abseits gelegentlichem Landhaus
- Regionale, hausgemachte Küche
- Schönste Wanderrouten im weitläufigen Allgäu
- Sanftes Yoga für alle

Überblick zur Reise

Erfrischung für die Seele, Loslassen vom Alltag und neue Energie tanken: Das Allgäu bietet ideale Bedingungen für eine erholsame Auszeit. Mit dieser Reise erkunden wir **abwechslungsreiche Wanderwege**, die auch für langjährige Teilnehmerinnen unserer

jährlichen Allgäu-Reisen spannende Erlebnisse bieten.

Die Natur lädt zum Entschleunigen ein, während Yogaeinheiten dabei helfen, **Körper und Geist wieder in Einklang** zu bringen. Besonders im Sommer, wenn die Bergwiesen in sattem Grün stehen, bunte Blumen und Kräuter die Wege säumen und die frische Bergluft für neue Vitalität sorgt, lässt sich hier wunderbar abschalten.

Morgens starten wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis in den Tag, je nach Wetter auch im Freien möglich. Nach einem leckeren Frühstück machen wir uns auf, die Allgäuer Bergwelt zu erleben und bei der frischen Luft tief durchzuatmen. Wir tauchen überall in die **Stille und Weite der Berge** ein und genießen die schönsten Panoramablicke. Findet sich ein schönes ruhiges Plätzchen während der Wanderungen, gibt es auch mal eine kurze Meditation oder ein paar Yogaübungen.

Um uns während den Wanderungen zu stärken, gibt es eine **Hütteneinkehr**, auch um in den Genuss der Allgäuer Kulinarik zu kommen. Vor dem Abendessen erwartet uns noch eine sanfte regenerative Yin Yoga-Einheit oder Tiefenentspannung. Nach der Wanderung, dem Abendessen oder auch an den freien Tagen können wir die Sauna im Haus genießen.

Bitte beachte: Das Wanderprogramm ist vorläufig und abhängig von Wetter und äußeren Gegebenheiten. Die Touren können vor Ort angepasst bzw. nach Absprache abgeändert werden.

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Die Yoga-Stunden werden individuell auf die Gruppe abgestimmt und sind somit ideal als Einstieg ins Yoga oder zur Vertiefung der Yoga-Praxis. Die Wanderungen bedürfen Gesundheit, Fitness, Trittsicherheit und gute Kondition. Auch sollten Fahrten mit einer Bergbahn kein Problem darstellen.

Kursleiterin: Katja ist ausgebildete Yoga-, Entspannungs- und Meditationskursleiterin sowie ganzheitliche Ernährungsberaterin und gibt ihre Begeisterung für Bewegung, Natur und gesundes Leben mit viel persönlicher Überzeugung weiter.

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 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 ca. 14 oder 17 Uhr

17:30 Uhr: Begrüßung, Vorstellungsrunde und anschließend Lockerungsübungen und Entspannungseinheit zum Ankommen

19 Uhr: Gemeinsames Abendessen

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Landhaus Kennerknecht](#)

2. Tag: Einstiegswanderung - Rundtour Steibis

8 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

ca. 10 Uhr: Leichtere Einstiegswanderung ab Unterkunft „Rund um Steibis übers Bärenloch“ – Einkehr mit Kaffee und Kuchen - ca. 2,75 Stunden (reine Laufzeit) mit ca. 240 Hm – 9,4 km

17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

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

3. Tag: Wanderung zur Salmaser Höhe

07:30 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

Ca. 9:30 Uhr: Von Oberstaufen aus geht es auf die Salmaser Höhe mit tollen Ausblicken – nach einer kurzen Rast am Gipfel geht es zur Alpe Moor bevor es dann wieder zum Ausgangspunkt geht - ca. 3,5 Stunden/ Aufstieg: 450 Hm – 11km

17:30 Uhr Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

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

4. Tag: Yoga und Tag zur freien Verfügung

Frühstück

Freier Tag zur eigenen Gestaltung (Wanderung, Massage, Besuch in Oberstaufen, ...)

17:30 Uhr: Yin Yoga-Praxis (60 Min.)

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

5. Tag: Tageswanderung vom Hündlegipfel bis fast nach Immenstadt

07:15 Uhr: Aktivierende Yoga-Praxis (60 Min.)

Gemeinsames Frühstück

ca. 9:15 Uhr: Mit der Hündlebahn geht es nach oben – über den Hündlegipfel laufen wir auf einfachen Wegen Richtung Ratholz – Einkehr an der urigen Oberen Kalle – anschließend Abstieg nach Ratholz – mit dem Bus fahren wir zurück zur Hündlebahn - ca. 4,5 Stunden/ Aufstieg: 375 Hm – Abstieg: 690 Hm – 14 km

17:30 Uhr: Sanftes Yin Yoga (60 Min.)

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

6. Tag: Wanderung durch die Hausbachklamm

Frühstück

9 Uhr: Von Weiler aus geht es durch die Hausbachklamm und durch Wald und über Wiesen zurück nach Weiler – Einkehr im Cafe Mangold mit den leckersten Kuchen – ca. 3,25 Stunden/ 250 Hm – 11 km*

17:30 Uhr: sanftes Yin Yoga (60 Min.)

* falls diese Tour aufgrund von Transportbeschränkungen nicht stattfinden kann, dann finden wir eine andere tolle Tour

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

7. Tag: Yoga und freie Zeit

08:00 Uhr: Yin & Yang Yoga-Praxis (60 Min.)
Gemeinsames Frühstück
Tag zur eigenen Gestaltung
17:15 Uhr: sanftes Yin Yoga (60 Min.) mit Abschlussrunde
Gemeinsames Abendessen und Verabschiedung

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

8. Tag: Abschied aus dem Allgäu

Frühstück und Abreise

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

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

30.08.2026 - 06.09.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Zweibettzimmer	1.450,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.450,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.640,00 €	190,00 €
Einzelzimmer	1.560,00 €	110,00 €

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**
- **Kostenlose Nutzung des Saunabereiches**
- **Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats**

- **4 gemeinsame Wanderungen**
- **1x Bergbahnfahrt**
- **Yoga - und Meditationskurs (9 Yogastunden)**
- **1x Entspannungseinheit**

Nicht enthaltene Leistungen

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