



Achtsame Auszeit • Deutschland • Allgäu

Raus aus dem Alltag: Yoga und Wandern im Allgäu

Aktives Entspannen in den Bergen für Frauen mit Kondition

Tage
8

Gruppengröße
8 bis 10

Reiseleiterin
Katja Kügel

Anforderung
☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Auf dieser **8-tägigen Yoga- und Wanderreise** entdecken wir gemeinsam die wunderschöne Allgäuer Bergwelt – auf abwechslungsreichen Wegen, die teilweise auch neue Touren für uns bereithalten. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das gemeinsame Unterwegssein, besondere Ausblicke, Naturgenuss und schöne Bergerlebnisse. Begleitet werden unsere Wandertage von wohltuendem Morgen-Yoga und entspannendem Yin Yoga am Abend. Im [Landhaus Kennerknecht](#) genießen wir dazwischen die herzliche Gastlichkeit und haben Zeit, zur Ruhe zu kommen und die gemeinsame Zeit in den Bergen zu genießen.

Highlights im Programm

- Idyllisch wohnen in abseits gelegenen Landhaus
- Regionale, hausgemachte Küche
- Schöne, aber herausfordernde Wanderrouen im Allgäu
- Tägliches Yoga

Überblick zur Reise

Erfrischung für die Seele, Abstand vom Alltag und neue Energie tanken: Das Allgäu bietet ideale Bedingungen für eine **erholungsreiche Auszeit**. Auf dieser Reise erkunden wir abwechslungsreiche Wanderwege, entdecken neue Seiten der Allgäuer Bergwelt und verbinden aktive Tage in der Natur mit wohltuender Entspannung.

In den Bergen können wir durchatmen, zur Ruhe kommen und ganz bei uns ankommen. Das **tägliche Yoga** ergänzt die Bewegung beim Wandern und schafft Raum für Körper, Geist und Seele. Besonders schön ist das Allgäu im Spätsommer, wenn die Wiesen ihre warmen Farben zeigen, Kräuter und Gräser die Wege säumen und die Sonne die Berglandschaft zum Leuchten bringt.

Morgens starten wir meist mit einer aktivierenden Yoga-Praxis in den Tag. Nach einem leckeren Frühstück geht es hinaus in die Berge: Wir atmen die frische Luft tief ein, genießen die Ruhe und Weite und lassen den Blick über die beeindruckenden Panoramen schweifen. Wenn wir unterwegs ein schönes, ruhiges Plätzchen finden, nehmen wir uns auch einmal Zeit für eine kurze **Meditation** mitten in der Natur.

Eine gemütliche **Hütteneinkehr** gehört natürlich ebenfalls dazu. Hier können wir uns für den weiteren Weg stärken und die Allgäuer Küche genießen. Am Abend wird es wieder ruhiger: Mit einer sanften Yin-Yoga-Einheit oder einer Tiefenentspannung geben wir unserem Körper Zeit zur Regeneration. Anschließend lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen oder genießen noch die Sauna im Haus. Auch an unseren freien Tagen steht sie uns zur Verfügung.

Bitte beachte: Das Wanderprogramm ist vorläufig und abhängig von Wetter und äußeren Gegebenheiten. Die Touren können vor Ort angepasst oder nach Absprache mit der Gruppe verändert werden.

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

- du gerne mehrere Stunden am Tag wanderst, eine gute Kondition und Trittsicherheit mitbringst und auch längere Bergtouren mit Höhenmetern gut bewältigen kannst
- du Freude daran hast, die Berge aktiv zu erleben und dich auf wechselnde Wetterbedingungen, unterschiedliche Wegbeschaffenheiten und die eine oder andere sportliche Herausforderung einzulassen
- du tägliches Yoga als wohltuenden Ausgleich zur Bewegung in den Bergen schätzt
- du die Ruhe und Abgeschiedenheit der Unterkunft genießt und Lust auf eine Woche in kleiner Runde mit gemeinsamen Wanderungen, gemütlichen Hütteneinkehrten, regionaler Küche und Zeit zum Entspannen hast

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Die Yoga-Stunden werden individuell auf die Gruppe abgestimmt und eignen sich sowohl für Yoga-Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen, die ihre bisherige Praxis vertiefen möchten. Die Wanderungen sind überwiegend moderat, dennoch solltest du eine gute Grundkondition und ausreichend Fitness für mehrere Stunden in den Bergen mitbringen. So können wir die Touren entspannt genießen und uns immer wieder Zeit nehmen, die Landschaft und das Miteinander bewusst zu erleben. Auch Fahrten mit einer Bergbahn sollten für dich problemlos möglich sein.

Kursleiterin: Katja ist ausgebildete Yoga-, Entspannungs- und Meditationskursleiterin sowie ganzheitliche Ernährungsberaterin und Expertin für Frauengesundheit. Mit viel persönlicher Überzeugung verbindet sie ihre Begeisterung für Yoga, Bewegung, Natur und ein gesundes Leben.

Unterkunft: Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) liegt idyllisch und ruhig in der Nähe von Steibis-Schindelberg, etwa 8 Kilometer von Oberstaufen entfernt. Hier finden wir eine Oase der Ruhe, in der wir wunderbar entspannen und neue Kraft tanken können. Das Nichtraucher:innenhotel verfügt über gemütliche Zimmer mit hellem Holz, Panoramaterrassen und eine Sauna. Eine direkte Busanbindung gibt es leider nicht, dafür führt ein schöner Weg in etwa 30 Minuten nach Steibis. Bahnreisende werden am Bahnhof Oberstaufen abgeholt.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten ist ein reichhaltiges Frühstück sowie ein dreigängiges, meist vegetarisches Abendessen aus überwiegend regionalen Produkten. 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 Bergwiesen direkt vor dem Landhaus

- **Die ersten Sonnenstrahlen bei der Yoga-Praxis am Morgen**
- **Das Gebimmel der Kuhglocken, wenn wir über die Allgäuer Alpen wandern**
- **Eine Einheit Yin Yoga nach der Bergtour – was für eine Wohltat!**

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise und Einstimmung

Ab 14 Uhr können wir im Landhaus anreisen und in Ruhe unsere Zimmer beziehen und ankommen. Für Bahnreisende gibt es ab dem Bahnhof Oberstaufen einen kostenlosen Transfer zur Unterkunft, voraussichtlich gegen 14 oder 17 Uhr.

Um 17:30 Uhr begrüßen wir uns offiziell, lernen uns kennen und lösen mit sanften **Lockerungsübungen** die letzten Verspannungen von der Anreise. Eine anschließende Entspannungseinheit hilft uns, ganz in Ruhe in unserer gemeinsamen Auszeit anzukommen.

Um 19 Uhr beschließend wir den Tag bei einem ersten gemeinsamen Abendessen.

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

2. Tag: Yoga und Einstiegswanderung Oberstaufen – Kapfrunde

Um 8 Uhr starten wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis (60 Min.) in den Tag. Anschließend stärken wir uns bei einem gemeinsamen Frühstück für unsere erste Wanderung.

Gegen 10:30 Uhr machen wir uns auf zu einer leichten Einstiegswanderung und lernen dabei die Umgebung rund um Oberstaufen kennen. Unsere gemütliche Runde führt uns zum **Kapf** und bietet uns unterwegs schöne Ausblicke. Natürlich darf auch eine genussvolle Pause bei Kaffee und Kuchen nicht fehlen.

Um 17:30 Uhr lassen wir den Wandertag mit einer sanften **Yin-Yoga-Einheit** (60 Min.) ruhig ausklingen und geben unserem Körper Zeit, sich zu regenerieren.

Wanderung: 2,5 h (reine Gehzeit), 7,5 km, 240 Hm

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

3. Tag: Yoga und Tageswanderung Genusstour im Imberg-Gebiet

Um 8 Uhr starten wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis (60 Min.) in den Tag. Beim anschließenden gemeinsamen Frühstück stärken wir uns für unsere heutige Wanderung.

Gegen 10:15 Uhr fahren wir mit der **Imbergbahn** hinauf und starten von dort zu einer entspannten Rundwanderung durch das Imberg-Gebiet. Unterwegs genießen wir die Berglandschaft und kehren auf der Alpe Hochwies gemütlich ein, bevor wir zur Bergstation zurückwandern.

Am späten Nachmittag gönnen wir unserem Körper gegen 17:45 Uhr eine sanfte **Yin-Yoga-Einheit** (60 Min.). Danach haben wir bei einem gemeinsamen Abendessen Zeit, entspannt zu plauschen und den Tag Revue passieren zu lassen.

Wanderung: 3 h, 9,5 km, 250 Hm

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

4. Tag: Yoga und Tag zur freien Verfügung

Um 8 Uhr starten wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis (60 Min.) in den Tag. Danach genießen wir gemeinsam ein gemütliches Frühstück und haben anschließend Zeit ganz für uns.

Der heutige Tag steht zur freien Gestaltung: Wer Lust hat, kann eine eigene Wanderung unternehmen, die **Sauna** genießen oder einen **Ausflug nach Oberstaufen** machen. Und wer einfach einmal nichts vorhaben möchte, darf genau das tun – lesen, entspannen, die Ruhe genießen oder ganz spontan entscheiden, wonach uns der Sinn steht.

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

5. Tag: Yoga und Wanderung „Dem Gipfel entgegen“

Nach einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück starten wir gegen 9:45 Uhr mit der Fahrt mit der Hochgratbahn. Oben angekommen, nehmen wir den kurzen Anstieg zum Hochgrat-Gipfel in Angriff – mit 1834 Metern der **höchste Berg der Region**. Oben erwartet uns ein beeindruckendes Panorama über die Allgäuer Bergwelt. Anschließend genießen wir eine schöne Panoramarunde und kehren im Staufner Haus gemütlich ein.

Um 17:45 Uhr lassen wir den Wandertag bei einer sanften Yin-Yoga-Einheit (60 Min.) ausklingen. Danach freuen wir uns auf ein gemeinsames Abendessen in kleiner Runde.

Wanderung: 3h, 5km, 400Hm

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

6. Tag: Yoga und Wanderung „Über dem Alpsee“

Um 08 Uhr starten wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis (60 Min.) in den Tag. Nach dem gemeinsamen Frühstück machen wir uns gegen 10:15 Uhr auf zu unserer heutigen **Genusswanderung***.

Vom Parkplatz Schlettenmoos führt unser Weg zum Jugetköpfle und weiter durch Wald und Wiesen zu einem schönen Panorama-Ausblick. Bei einer gemütlichen Einkehr in der Pfarralpe können wir uns stärken, bevor es über den **Panoramaweg** zurück zum Ausgangspunkt geht.

Am Abend lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen gemütlich ausklingen.

Wanderung: 2:45 h, 8,5 km, 225 Hm

**Die Wanderung ist nur möglich, wenn uns für die Anfahrt ausreichend Autos zur Verfügung stehen! Ansonsten finden wir eine andere schöne Tour.*

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

7. Tag: Yoga, freie Zeit und Abschied

Nach einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück gehört der Tag noch einmal ganz uns. Wer noch einmal wandern möchte, kann die Bergwelt erkunden, die Sauna genießen oder einen Ausflug nach Oberstaufen machen. Oder wir lassen es ganz bewusst ruhig angehen und gönnen uns einen Tag zum **Lesen, Entspannen und Nichtstun**.

Um 17:15 Uhr treffen wir uns zu einer sanften Yin-Yoga-Einheit (60 Min.) und lassen bei einer gemeinsamen Abschlussrunde die vergangenen Tage noch einmal Revue passieren.

Beim anschließenden gemeinsamen Abendessen lassen wir unsere Reise ausklingen und verabschieden uns voneinander.

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

8. Tag: Abschied aus dem Allgäu

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück treten wir anschließend unsere individuelle Heimreise an.

- **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 10

29.08.2027 - 05.09.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
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 (überwiegend vegetarisch)**
- **Kostenlose Nutzung des Saunabereiches**
- **4 gemeinsame Wanderungen mit Katja**
- **2 x Bergbahnfahrt**
- **Yoga - und Meditationskurs (8 Yogastunden)**
- **Nutzung von Yogamatte, Kissen, Decken, Blöcken, Gurte während des Retreats**
- **1x Entspannungseinheit**

Nicht enthaltene Leistungen

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