

BARBARA KETTL-RÖMER
KATJA WEGENER



MEINE
Auszeiten
ALLGÄU

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

BARBARA KETTL-RÖMER
KATJA WEGENER

MEINE
Auszeiten

ALLGÄU

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeitgenießerinnen, liebe Genussabenteurer.

tiefblaue Seen, überzuckerte Berggipfel und mystische Moore – zugegeben, bereits landschaftlich verzaubert das Allgäu mit purem Balsam für die Seele. Geht es dann in ein Kloster voll historischer Bücher, mit flauschigen Alpakas zu einer Yoga-Session oder kreativ in die Backstube, wird schnell klar: Das Allgäu ist ein Paradies für Auszeitgenießer.

70 Momente zum Genießen, Entdecken und Entspannen: Wer sich auf diese mal kleinen, mal größeren Pausen vom Alltag einlässt, wird in traumhafter Natur mit genussvollen Augenblicken und kreativen Auszeiten belohnt.

Wenn die Uhr nur eine kleine Atempause bietet, wirken kuschelige Kühe, ein Weg im Labyrinth des Klosterberggartens, Tea Time in der südlichsten Gemeinde Deutschlands oder zuckersüße Frühstücksgeschichten bewusst der Hektik entgegen. Ob Snowmotion mit Schlitten oder Schneeschuhen, luftige Pfade zwischen Baumkronen und Höllschlucht oder gar moorige Erlebnisse in Kneipps Terrain – all diese Allgäuer Orte und Aktivitäten verzaubern mit entschleunigenden Momenten.

Die facettenreiche Ideensammlung gibt Anregungen dazu, im Day Spa die Seele baumeln zu lassen, nach einer gemütlichen Hüttenübernachtung mit einem himmlischen Ausblick den Tag zu begrüßen und die Magie der Natur zwischen Seen, Wäldern und Berggipfeln zu spüren. Kein Warum, kein Wann. Einfach genießen und aus der Schatzkiste voller Tipps erholsame Auszeiten auswählen, um mal kurz, mal länger frische Energie zu tanken.

Wir wünschen inspirierende Auszeiten

Katja Wegener & Barbara Kettl-Römer

Meine Atempause

1	LAMASTE! YOGA MIT ALPAKA Alpakahof Pfronten	8
2	KRAFT TANKEN IM WALD Waldbaden bei Oberreute	10
▶	<i>Waldbaden – Auszeit vor der Haustür</i>	12
3	MEDITIEREN IM KLANGERBE Wieskirche Steingaden	14
4	IM RAUSCH DER SINNE Primavera Oy-Mittelberg	16
5	IM KRÄUTERPARADIES Kräutergarten Artemisia Hopfen	18
6	DER WELT ENTSCWEBEN Panoramaschaukel Scheidegg	20
▶	<i>Me-Time</i>	22
7	ZUHÖREN UND STAUNEN Lauschtour durch Füssen	24
8	KUSCHELN MIT KUH EMMI Der Kuhflüsterer von Steingaden	26
9	IT'S TEA TIME Hotel Mohren Oberstdorf	28
10	BAROCK IM BLICK Kloster St. Mang Füssen	30
11	RÖSTFRISCH & BELEBEND Kaffeerösterei Füssen	32
12	MIT HUSKYS FLÜSTERN Husky Natur Bad Hindelang	34
13	TIERISCH GUT DRAUF Eselhof Allinger Untrasried	36
14	OUTDOOR-WELLNESSOASE Kneipp-Aktiv-Park Ottobeuren	38
▶	<i>Kneipps fünf Elemente</i>	40
15	IM PARADIESGÄRTLEIN Klosterberggarten Kaufbeuren	42
16	DEM ALLTAG DAVONPADDELN Großer Alpsee	44
17	EINFACH MAL DURCHATMEN Gradieranlage Bad Wörishofen	46
18	GEMSEN-STALKING Gemsenbeobachtungsstation Obermaiselstein	48

19	KÖNIGLICH ENTSPANNT Forggensee	50
20	TOTAL GEERDET Barfußpfad Kurpark Bad Wörishofen	52
	▶ <i>Kindersommer-Feeling</i>	54
21	DIE INNERE MITTE FINDEN Besinnungsweg Maierhöfen	56
22	MOORIGES VERGNÜGEN Freizeitanlage Buchenberg	58
23	GENUSS(AUS)ZEIT Café Zuckersüß Kempten	60
24	SUNDOWNER AUF DEM BOARD Freizeitanlage Petersthal	62
25	WALDLUSTWALK Kneipp-Waldweg Bad Wörishofen	64
26	BARFUSS VON PARK ZU PARK Barfußpfad Bad Hindelang	66
27	AUF DEM GLÜCKSWEG Glückstallerrunde Mindelheim	68
28	DER KÖNIG IM WINTER Wildfütterung Schwangau	70
29	DIE RUHE SPÜREN Schneeschuhwanderung Buchenberg	72
	▶ <i>Smart ohne Phone</i>	74
30	OPEN-END-FRÜHSTÜCK Vesta-Café Isny	76

Meine Kraftquelle

31	MAGISCHE MOOR-MOMENTE Werdensteiner Moos Immenstadt	78
32	HOCH IN DEN WIPFELN Baumkronenweg Füssen	80
33	BAU EIN SCHLOSS ... Festspielhaus Neuschwanstein Füssen	82
34	MAJESTÄTISCHES PANORAMA Kalvarienberg Füssen	84
35	SCHUHE AUS UND LOS! Bayersoiener See Bad Bayersoien	86

36	WIPFELBLICKWEG skywalk allgäu Scheidegg	88
37	AM ERQUICKUNGSBACH Obere Hausbachklamm Oberreute	90
	▶ <i>Die Zeit als Glückstherapeutin</i>	92
38	SCHÖNE AUGENBLICKE Glücksmomente-Runde Bad Grönenbach	94
39	AUSSICHT VOM FEINSTEN Alpe Beichelstein Seeg	96
40	INS SPIEL VERTIEFT Theater in Kempten	98
41	EINFACH LOSLASSEN Waldseilgarten Pfronten	100
42	IM ZAUBERWALD Schwarzwasserbach Riezlern	102
43	EIN ALPSOMMERTRAUM Zipfelsalpe Bad Hindelang	104
44	DIE SONNENUNTERGANGSALPE Alpe Kalkhöf Rettenberg	106
45	LÄCHELND AM LECH Lech-Erlebnisweg Lechbruck am See	108
46	MOORSEEBADEFREUDEN Seebad Elbsee Aitrang	110
47	DER ZEIT NACHSPÜREN Panoramaweg „Sich Zit long“ Balderschwang ..	112
	▶ <i>Auszeit vom Autopiloten</i>	114
48	WUNDERVOLLER WORKSHOP Anne Wunder voll Memmingen	116
49	BIS ANS ENDE DER WELT Berggasthof Spielmannsau Oberstdorf	118
50	IM WINTERWUNDERLAND Gundhütte Pfronten	120
51	BACKSTUBENGLÜCK ZweiSchwestern Oy-Mittelberg	122

Mein Tag Urlaub

52	SCHAUEN, HÖREN, RIECHEN Tal der Sinne Bad Faulenbach	124
53	SPA AUF DEM GIPFEL DaySpa im Hotel Franks Oberstorf	126

▶	<i>Sauna – heiß-kalte Glücksmomente</i>	128
54	KLEINE MUTPROBE GEFÄLLIG? Highline179 Reutte	130
55	FREILICHTZEITREISE Schwäbisches Freilichtmuseum Illerbeuren	132
56	ABTAUCHEN UND AUFTANKEN Niedersonthofener See Waltenhofen ...	134
57	ENTSPANNT IM SATTEL Sachsenrieder-Bähnle-Tour ab Kaufbeuren	136
58	HINAUF ZUR HIMMELSHÜTTE Bad Kissinger Hütte Vils/Österreich ...	138
▶	<i>Gesunde Bergluft</i>	140
59	WELLNESS MIT WEITBLICK Hotel Weitblick Marktoberdorf	142
60	ABHÄNGEN IM ALL-IN-ONE-BAD Aquaria Erlebnisbad Oberstaufen ...	144
61	POOL UNTER PALMEN Therme Bad Wörishofen	146
62	HIMMLISCHE AUSZEIT Ballonfahrten Kißlegg	148

Meine Frei-Zeit

63	VERWÖHNZEIT IM IGLU Iglucamping Röhrenmoos Wangen im Allgäu	150
64	FRISCHEKICK MAL ANDERS! Gesundheitshotel Bad Clevers	152
65	FRÜHES GIPFELGLÜCK Staufner Haus Oberstaufen	154
▶	<i>Die Magie des Augenblicks</i>	156
66	SAUNIEREN MIT HIRSCH Bergkristall Oberstaufen	158
67	IDYLLISCHER RÜCKZUG Lechtaler Auszeitdörfer	160
68	DEM HIMMEL SO NAH Ostlerhütte Pfronten	162
69	ACHTSAM LEBEN Hubertus Mountain Refugio Allgäu Balderschwang	164
70	KUSCHELIGE EISZEIT Iglu Lodge Nebelhorn	166

LAMASTE! YOGA MIT ALPAKA

Leise Kaugeräusche lassen sich vernehmen, deren Monotonie die entspannte Ruhe vertieft. Inmitten einer Yogagruppe mampfen Alpakas ihr grasiges Frühstück.

Es ist wohl meist die extrem coole Zottelfrisur, die dazu führt, komplett schockverliebt zu sein, trifft man das erste Mal auf diese entspannten Tiere. Riesige braune Knopfaugen verfolgen aufmerksam jede **langsam fließende Bewegung** und schnell wird klar, ihre Kernkompetenz lautet neben purer Entspannung auch **sanfte Sturheit**. Die aus den Anden stammenden Alpakas sind keine Kuschtiere und so ist ihr Interesse an den bunten Yogamatten, die besetzt mit den zweibeinigen Yogis im Gras verteilt liegen, zeitlich begrenzt. Manch eine Stute wandert gemächlich zwischen den Matten umher,

stupst auch mal sanft die ein oder andere Schulter und beäugt die harmonischen Verrenkungen der Teilnehmer. Versperrt ein Alpaka den Blick auf die Anweisungen der Lehrerin, wird es liebevoll zur Seite gebeten. Die meisten seilen sich auf der weiten Fläche mit Blick auf den mächtigen Breitenberg ab und kauen lieber irgendwo ungestört weiter.

Denn eines mögen Lamas nicht, und das ist Hektik.

Deutlich lieber sind sie grazil tänzelnd **auf leisen Sohlen** unterwegs. Es ist ihre ganze Art, die diese sanften Tiere so

bewundernswert macht. Getrost kann man sagen, Alpakas sind die achtsame Antwort auf Schnelligkeit und Adrenalin. Sie laden zur Langsamkeit ein, ein **guttuender Glücksmoment** in unserer schnellebigen Zeit, was wirkungsvoll zur Balance der fließenden Yogaübungen passt. Nach einhalb Stunden harmonischer Abfolgen energetisierender und entspannender **Atem- und Körperübungen** beendet Yoga-Lehrerin Renate Heckel die Einheit. Jetzt heißt es bei einem leckeren Tee noch ein bisschen Zeit mit den Alpakas zu genießen.

Entspannung und Ruhe machen sich breit. Einzig die Frage, die sich stellt: Waren es die Übungen, der verzückte Blick, der immer wieder zu den sanftmütigen Tieren schweift, oder doch die Kombination aus beidem? Eine Antwort, die jeder für sich selbst finden darf.

Für mich!

Sanfter Einklang
zwischen Mensch
und Tier



Alpakahof Familie Trenkle,

Zirmenweg 11, 87459 Pfronten, www.allgaeu-alpaka.de



KRAFT TANKEN IM WALD

Leise plätschert das Bächlein durch das samtige Moos.
Weiß plustern sich Wolken auf am blauen Himmel zwischen
den mächtigen Kronen der alten Weißtannen.

Was hier so gut riecht, fördert wissenschaftlich erwiesen die Gesundheit. Eine Auszeit im Wald gezeichnet von Ruhe, Achtsamkeit und **Terpenen** unterstützt das Immunsystem und tut einfach gut. Doch Moment: Terpene, was ist das überhaupt? Der Wald ist geprägt von einem ganz besonderen Klima. Bäume sind in der Lage, große Mengen Sauerstoff zu produzieren, und an warmen Tagen verdunsten sie über 200 Liter Wasser. In Kombination mit den **ätherischen Ölen**, den sogenannten Terpenen, entsteht ein wohltuender Mix, von dem unsere Gesundheit enorm profitiert.

Besonders intensiv wirkt die Heilkraft der pflanzlichen Transmitter im grauen Nebel oder nach intensivem Regen.

Viele Orte gibt es, teilweise sogar zertifizierte Kurwälder, an denen man auch mittels Workshop **waldbaden** kann. Den wohl verführerischsten Fleck, um Kraft zwischen Bäumen zu tanken, findet man im Allgäu. Genauer gesagt gut ausgemerkelt zwischen Oberreute und Ihlingshof nahe Beule. Hier haben ehrenamtliche Waldgeister ein zauberhaftes Areal zum Waldbaden geschaffen. Wie durch eine Pforte betritt man den Wald. Kleine Tafeln regen zum Mitmachen

entspannender Übungen an. Hölzerne Liegen und **schwingende Hängematten** laden zum Verweilen ein. Die beruhigende Wirkung von Grün auf unser Nervensystem lässt schnell alle Gedanken verschwinden. Das ständige **Spiel aus Licht und Schatten** der sanft schwankenden Baumkronen wirkt kühlend auf die Temperatur und steigert gleichzeitig angenehm die Luftfeuchtigkeit. Jetzt einfach daliegen, die Bewegung des Atems spüren und dem Wald mit offenen Augen lauschen. Wann hast du zuletzt deinen Blick zum Himmel gerichtet und das geheimnisvolle Ziehen der Wolken betrachtet?

Für mich!

Still werden
unter den Wipfeln
des Waldes





Waldbaden – Auszeit vor der Haustür

Gesunde
Akkuladestation
für Körper und
Seele



DEN BIOPHILIA-EFFEKT AUF REZEPT?

Zumindest in Japan ist Waldbaden bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, anerkannte Stress-Management-Methode und wird auf ärztliche Anweisung verordnet. Schlau, wenn man bedenkt, dass Prophylaxe immer besser und günstiger ist als die Therapie einer Krankheit. Nicht verwunderlich, verdeutlichen Studien doch, dass regelmäßige Auszeiten im Wald den Blutdruck senken, das Stresshormon Cortisol in unserem Körper reduzieren und die Pulsfrequenz regulieren.

Natur pur im Wald: Rundherum Bäume, hier leuchtet der Himmel blattgrün statt himmelblau, Baumstümpfe tragen ein weiches Kleid aus Moos und es duftet wunderbar. Ein Potpourri natürlicher Glücksorte. Wenn man so nachdenkt, könnte man meinen, es riecht wundervoll grün.

Ein ganz wichtiger Stoff in diesem Duftmix sind die sogenannten **Terpene**. Das sind Boten- und Duftstoffe, die in Blättern, in der Rinde, aber zum Beispiel auch in den Pilzen stecken, die die Bäume umgeben. Doch der

Wald agiert nicht nur untereinander, sondern auch auf sehr gesundheitsfördernde Weise mit unserem Körper.

Das Einatmen und Aufnehmen über die Haut bestimmter Terpene produziert – in Form von weißen Blutkörperchen – sogenannte Killerzellen. Abwehr und Immunsystem werden so aktiv unterstützt und gestärkt, was uns besser gegen Infekte schützt.

Faszinierende Waldbaden-Fakten:

- Ein einziger Tag im Wald steigert die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 Prozent.
- Dieser Effekt hält gut 7 Tage an.
- Nach Regen oder bei Nebel ist die Waldluft besonders reich an gesunden Terpenen.

Doch die Terpene sind nicht alles, was der Wald zu bieten hat. Allein schon die **Farbe Grün** trägt wesentlich zur Entspannung und Erholung bei. Sanfte Bewegung und die frische Waldluft wirken sich positiv auf unsere Psyche aus. Waldbaden ist also als kreative Auszeit vom Alltag zu verstehen. Festgefahrene Denkstrukturen finden plötzlich neue Wege, innere Unruhe kann sich lösen und neue Ideen haben Platz in unserem Bewusstsein. Ob geführt durch geschulte Waldpädagogen und Waldcoaches oder einfach nur alleine für mich selbst unterwegs, der **Wald tut einfach gut**.

Hast du schon mal ...

- dem Wald zugehört? Bewusst die Geräusche des Waldes wahrgenommen? Das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Zweige und das Rascheln deiner Füße im Laub?
- den Wald gerochen? Nach was riecht Wald? Kannst du Unterschiede erriechen, wenn du unterwegs bist im Nadelwald oder Laubwald? Wie riecht ein Bach?
- einen Baum gespürt? Das soll bedeuten, richtig physisch gespürt, indem du den Baum umarmt, über seine Rinde gestrichen oder an seinem Stamm gelehnt hast?
- barfuß den Waldboden ertastet? Einen Tannenzapfen mit den Zehen getragen und über einen Stamm balanciert?
- deine Perspektive geändert und liegend im weichen Moos die sich sanft im Wind wiegenden Baumkronen beobachtet?

Kleine Auszeiten zwischen Wald und Wiese lassen das Glück im jetzigen Moment finden, spüren und genießen, noch dazu alles völlig kostenfrei und gratis. Aber ganz sicher nicht umsonst.

