



EUROPA: DEUTSCHLAND

WANDERREISE MIT FELDENKRAIS IM ALLGÄU

- > Mit Katja Münker unterwegs auf neuen Wegen
- > Feldenkrais-Bewegungs-Methode
- > Wohnen in schönem Landhaus mit Biokost
- > Leichtes Wandern im Naturparadies Allgäu
- > Sauna möglich

Feldenkrais und Wandern mit Katja Münker

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 sanft und energetisch bewegen wollen. Inmitten frischer Bergluft!

Sich mit Feldenkrais und Yoga weich und beweglich machen und dann raus in Berge! Die frische, saubere Bergluft, das kristallklare Wasser, die saftig grünen Wiesen, Wälder, Gebirgsbäche, Almen und vor allem die himmlische Ruhe erleben und den Geist beleben.

Eine Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens mit den eigenen Füßen in der Einfachheit, in Langsamkeit und Entschleunigung. Es lässt die eigene Kraft wieder kehren. Unterstützt durch einfache Feldenkrais- und Wahrnehmungsübungen werdet Ihr das Gehen nach und nach vereinfachen und Sicherheit und Ausdauer entwickeln.

Und dazwischen gibt es viel Zeit zum Entspannen. **Kursleiterin und Programm**

Offen für alle Bewegungsmöglichkeiten und für jedes Alter soll diese Reise vor allem Vergnügen bereiten. Die Kursleiterin Katja wird mit Bewegungsfolgen aus der Feldenkrais-Methode arbeiten, mit sanften Meridian-Dehnungen und Yoga-Übungen. Ruhe und Dynamik! Und noch mehr Dynamik dürft Ihr dann mit Katja draußen in der Natur erleben bei kleineren bis mittleren Wanderungen in der grandiosen Bergwelt des Allgäus. **Umgebung**

Das Westallgäu ist eine wunderschöne Wandergegend mit 300 km langen Wanderwegen für alle möglichen Wanderniveaus. Tagsüber auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein und danach im Landhaus auf der großen Terrasse entspannen und die regionale Küche genießen.

Unterkunft

Das charmante und familiäre Landhaus Kennerknecht ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. 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.
Die Wanderwege führen teilweise direkt vom Hotel aus in die wunderbare Allgäuer Landschaft.
Einfach loslaufen und loslassen...



REISEDETAILS

1. Tag: Ankommen und Einstimmen

Anreise ab 14 Uhr.

Um ca. 14 Uhr oder 17 Uhr gibt es einen kostenlosen Transfer ab Bahnhof Oberstaufen.

Ab 17 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und Tee mit Katja in der Stube (Essraum) oder bei schönem Wetter im Garten, anschl. Feldenkrais, die Sauna steht nach Ansprache jederzeit zur Verfügung

18.00 - 18.45 Uhr Feldenkrais

19:00 Abendessen

2. Tag: Yoga und Feldenkrais und Zeit für sich

Vor dem Frühstück: 7:45 - 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Freiraum zum Wandern, Lesen oder im Garten-Liegen

17:00 - 19:00 Feldenkrais

19:15 Abendessen

Sauna jederzeit nach Absprache

3. Tag: Wanderung zum Steinernen Tor

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

10:30 Wanderung mit Katja nach Steibis, mit der Gondelbahn zum Imberghaus und auf die Hoch-Gebietes unterhalb der Nagelfluhkette: Am nördlichen Rand dieser Berg-Alm-Hochmoor-Landschaft wandern wir mit eindrucksvollen Aussichten bis zum Steinernen Tor. Hier haben wir einen weitreichenden Blick über das Allgäu, bei gutem Wetter bis zum Bodensee und zum Säntis in der Schweiz. Von dort aus geht es zur Mittagsrast ins Alpstüble Moos, was uns einen kurzen Besuch in Österreich beschert. Von dort treten wir den Rückweg zur Bergbahnstation an, dieser führt uns diesmal durch die Wiesen des Hochplateaus.

Tour mit ca. 5 Gehstunden und jeweils 400m Auf- und Absteigen.

18:00 – 19:00 Feldenkrais & Yoga

19:15 Abendessen

Sauna nach Absprache & Bedarf

4. Tag: optional Ausflug zu den Buchenegger Wasserfällen

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: optional Ausflug mit Katja zu den Buchenegger Wasserfällen, bei gutem Wetter mit Bademöglichkeit und Einkehr auf der Alpe Neugreuth

16:30 – 19:00 Feldenkrais & Yoga

19:15 Abendessen Sauna nach Absprache

5. Tag: Yoga und Feldenkrais und Zeit für sich

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Freiraum zum individuellen Wandern, Lesen oder im Garten-Liegen und optional Feldenkrais-Spaziergang mit Katja

17:00 – 19:00 Feldenkrais & Yoga

19:15 Abendessen Sauna nach Absprache

6. Tag: Wanderung am Hochgrat

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

10:30 Wanderung mit Katja: Von Steibis aus nehmen wir erst den Bus und dann die Hochgrat-Bergbahn. Diese bringt uns nah zum Gipfel des Hochgrat, einem eindrucksvollen Bergrücken der Nagelfluhkette. Wir erwandern den Gipfel über den Grat und weiter in die Brunnenauscharte. Dieser Abschnitt braucht etwas Konzentration, da der Grat stellenweise schmal und steil ist. Von der Scharte verlassen wir den Grat nach Süden in die Almenregion Richtung zur Gütle Alpe und Oberen Gelchenwangelpe. Mit dem Gegenanstieg gelangen wir auf einfachem Weg zurück zur Bergstation. Für das leibliche Wohl und den Genuss des Panoramas kehren in luftigen Höhen in das Bergrestaurant ein.

Wanderung ca 3 Gehstunden mit je 350m auf & ab

18:00 – 19:00 Feldenkrais & Yoga

19:15 Abendessen Sauna nach Absprache

7. Tag: Yoga und Feldenkrais und Zeit für sich

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Freiraum zum individuellen Wandern, Lesen oder im Garten-Liegen

17:00 – 19:00 Feldenkrais & Yoga

19:15 Abendessen Sauna nach Absprache

8. Tag: Abreise

Vor dem Frühstück: 7:45 – 9:15 Yoga

9:30 Frühstück

Nach dem Frühstück: Abreise *Dieser Wochenplan kann sich wetterbedingt leicht verschieben.*

Immer gibt es mittags Einkehr- oder Selbstversorgungsmöglichkeiten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
09.06.2019	15.06.2019	X	990 €
28.06.2020	05.07.2020	X	1.170 €
Die Reise ist auf Einzelzimmerbasis kalkuliert. Wenn Du ein Einzelzimmer möchtest, bitte einfach DZ anklicken. Wenn Du ein DZ als EZ möchtest, in einem späteren Schritt bitte die Zusatzleistung auswählen.			
27.06.2021	04.07.2021	X	1.170 €
26.06.2022	03.07.2022	X	1.200 €
18.06.2023	25.06.2023	X	1.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- > Reichhaltiges Frühstück im Landhaus Kennerknecht
- > 3-gängiges Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten im Landhaus Kennerknecht, auch vegetarisch und vegan möglich
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Morgendliches Yoga wie ausgeschrieben
- > Feldenkraiskurs bei Katja
- > 2-3 Wanderungen à 3-4 Stunden
- > Sauna
- > Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- > Kurs- und Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (60 €)
DZ als EZ

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Anreise mit der Bahn zum Landhaus Kennerknecht
- > Bahnhof: Oberstaufen. Gratistransfer um 14 Uhr bei der Anreise und bei der Rückreise bis ca. 12 Uhr ab Bahnhof Oberstaufen

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.