Einladung Medienreise vom 24.-26. Juni 2025 – acht Wege zum Glück.

Dein Glück ruft im Allgäu: Neue Kampagne zeigt acht Wege zum Wohlbefinden – wir laden ein, sie erstmalig mit uns zu begehen

Was macht Menschen wirklich glücklich? Die Antwort liegt näher als viele denken: nicht in materiellen Dingen, sondern in sozialen Beziehungen, Naturerlebnissen und einem bewussten Lebensstil. Dieser Erkenntnis der Glücksforschung folgend, hat die Allgäu GmbH mit ausgewählten Hotels und Orten ein Konzept entwickelt, das den Gästen „Acht Wege zum Glück" aufzeigt. Die Kampagne lädt ein, das Allgäu als Quelle persönlichen Wohlbefindens zu entdecken – wir laden Sie ein, das Konzept im Allgäu auszuprobieren.
Lernen Sie unsere Experten kennen - und Ihren persönlichen Weg zum Glück.

Das Programm – Auszüge aus https://www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/glueck

Dienstag, 24. Juni:
Kleinwalsertal, Pause entdecken
Anreise nachmittags bis 16:00 Uhr ins Chesa Valisa, Gerbeweg 18
A-6992 Hirschegg, Kleinwalsertal, T +43 5517 5414 https://www.naturhotel.at/

16:15 Uhr Treffpunkt Lobby/Terrasse - Begrüßungsgetränk
16:30 Uhr: Geführte Wanderung mit Rangerin Anna Frehse zur Naturbrücke-Kessellöcher. Die Wanderung beginnt mit einem erfrischenden Moment am Naturkneippbereich in Kesselschwand, gefolgt von der mystischen Naturbrücke, deren türkises Wasser und grünes Moos eine fast magische Atmosphäre schaffen. Auf dem Höhenweg genießt man die Ruhe, während die Gipfel von Elfer, Zwölfer und Widderstein majestätisch in den Himmel ragen.
5,1 km Strecke | 1:45 h Dauer | 185 m Aufstieg | 163 m Abstieg
Das Kleinwalsertal fördert die Initiative Natur bewusst erleben (Nbe), zu der Anna Frehse wertvollen Input liefert.

Abendessen im Hotel

Individuell und optional im Hotel Chesa Valisa:
Meditation mit Sharron
15:00–16:00 Uhr | Einführung in die Meditation – ideal für Anfänger oder Wiedereinsteiger. Mit geführten Sitzungen, sanften Bewegungen und einfachen Übungen
20:15 Uhr Vortrag: Was ist eigentlich Ayurveda? Sonja bringt’s mit Charme und Leichtigkeit auf den Punkt.

Mittwoch, 25. Juni:
Kleinwalsertal und Hörnerdörfer – Bewegung und Resonanz
Frühstück ab 7:00 Uhr
Individuell und optional im Hotel: 07:00 – 07:50 Uhr: Yoga

9:00 Uhr: Die Allgäu-Expertin Sarina Berchtold aus dem Kleinwalsertal absolviert mit uns eine kleine Trailrunning Einführung für EinsteigerInnen, gibt Wander- und Ausrüstungstipps und wie man sich gut vorbereitet bzw. nach der Tour optimal regeneriert.

13:15 Uhr: Transfer nach Ofterschwang.
14:00 Uhr: Mit der Bergbahn GO Ofterschwang hinauf ins Gipfelglück. Kleine Wanderung von der Bergstation zum Gipfel des Ofterschwanger Horns mit einer Rundumaussicht auf die Allgäuer Bergwelt. Bewegung und Resonanz wird spürbar.
15.30 Uhr Einkehrschwung in der Weltcuphütte https://www.sonnenalp.de/weltcup-huette
16.15 Uhr Talfahrt mit der Bergbahn, alternativ mit dem Downhill-Roller nach unten (Geschwindigkeitsglück)
ca. 16:30 Uhr Rückfahrt ins Hotel

Abendessen in der Walserstuba bei Jeremias Riezler: Das Biohotel und Bio-Restaurant trägt die Gault Millau Umwelthaube und den Grüner Michelin Stern. https://www.walserstuba.at/

Zurück ins Hotel Chesa Valisa.

Donnerstag, 26. Juni:
Oberstaufen, Achtsamkeit und Naturheilkunde
Frühstück ab 7:00 Uhr
Individuell und optional im Hotel: Kneippen 8:00 - 8:45 Uhr

9:30 Uhr Abreise nach Oberstaufen
Oberstaufen Tourismus, Thema Achtsamkeit

10:45 Uhr Wildkräuter-Spaziergang: Die faszinierende Welt der Wildkräuter erläutert die Wildkräuterexpertin Sofie Fink. Beim Erkunden von Wiesen und Wäldern lernen wir essbare und heilkräftige Pflanzen kennen und erfahren Spannendes über ihre Verwendung in der Küche und Naturheilkunde. Zur Vielfalt der heimischen Pflanzen gehört auch die Blumenwelt. Ein Natur-Genuss für alle Sinne.

13:00 Uhr Mittagessen nach Johann Schroth im Kurhotel Concordia; Packerin und Kurärztin geben Einblick ins Naturheilverfahren nach Johann Schroth

16 Uhr: Abreise

Optional: Verlängerungsnacht im Kurhotel Condordia

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 26. Mai an zehnpfennig@allgaeu.de

Mit besten Grüßen aus dem Allgäu, Simone Zehnpfennig,
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de