

Presse-Mitteilung

Freundinnen-Auszeit im Allgäu: Wanderschuhe an - Alltag aus

Einfach mal raus, Wanderschuhe und Badeschlappen einpacken und mit den besten Freundinnen die Kunst der kleinen Auszeit pflegen. Im Allgäu geht das besonders gut, denn beim Wandern zwischen Waldwegen und Bergpanoramen ist Raum für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Die Kraft der Natur und schöne Gespräche ungestört zu genießen. Und wenn man genug frische Luft geatmet, traumhafte Ausblicke bewundert und viel gelacht hat, sorgen Alpenwellness mit Sauna, Dampfbad und Massagen für noch mehr Erholung - mit einem leckeren, regionalen Essen als Sahnehäubchen obendrauf. Einige Gastgeber in der Region bieten spezielle Packages für solche „Mädelsstage“, damit aus dem Kurztrip gefühlt ein ganzer Wochenurlaub wird. Hier vier Wander- und Übernachtungstipps:

Fließende Kraft mit Kräuterklamm: „Mädelswellnesstage“ in Oberstdorf

Der perfekte Einstieg in den Mädelsurlaub gelingt im **Hotel Oberstdorf** am besten mit dem „Kräuterklamm“, ein Sekt mit geklopften Kräutern aus dem hauseigenen Garten. Damit liegt einem der Geschmack des Allgäus sprichwörtlich auf der Zunge. Draußen in der Natur wiederholt sich der Frischekick im [Faltenbacher Tobel](#). Vom Hotel aus geht es in 2,5 Kilometern zu Fuß zur Nebelhornbahn und zum Einstieg in die Schlucht. Hier hat sich der Faltenbach eindrucksvoll in die Felsen des Schattenbergs gegraben und das wildabenteuerliche Naturkleinod ist auch ein sehr spezieller Lebensraum für viele seltene Tiere und Pflanzen. Nach der ersten Staumauer kann die Tour zur Seealpe fortgesetzt werden - oder man genießt die köstlichen Buffetvarianten im Hotel und Alpenwellness mit Eiskugelaufguss, eine Klang- oder Duftreise im Raum der Stille oder eine Waden- und Fußmassage mit einem Kräutertinkturöl von Kräuterhexe Conny. Und wer noch Wandertipps für die nächsten Tage braucht, wendet sich am besten an die Hoteldirektorin persönlich, sie ist geprüfte Wanderführerin und kennt sich bestens in und rund um Oberstdorf aus. Die „Mädelswellnesstage“ werden im Frühjahr und Herbst angeboten.

www.hotel-oberstdorf.de

Alpenkette und Berghonig: „Best friends“ im Oy-Mittelberg

Berghonigmassage - klingt lecker, ist jedoch nichts für Schleckermäulchen, denn gegessen wird dieser hier im Wellnessbereich des **Hotels Mittelberg** nicht: Die Therapeutin lockert damit die Faszien ihrer verspannten Klientinnen - ideal nicht nur für Schreibtischgeplagte, sondern auch nach einer längeren Wanderung. Wege gibt es hier genug, einer schöner als der andere - und die Mitarbeiter des Hotels begleiten ein- bis zweimal wöchentlich ihre Gäste persönlich. Auf den [Trilogie-Rundgang](#) des Ortes können diese gleich vor dem Hotel einsteigen, auch wenn er offiziell am Start- und Willkommensplatz am Kurhaus in Oy startet. In knapp eineinhalb Stunden sieht man hier alles, was das Allgäu so besonders macht: Sanft gewellte Wiesen, bewaldete Anhöhen, viel Wasser und vor allem ein Bergpanorama zum Niederknien. Nach der fünf Kilometer langen Rundtour ist man perfekt auf mehr Wandern eingestimmt, sofern man die kuschelige Wohlfühlatmosphäre des Hotels wieder verlassen möchte: Drinks bekommen die Mädels gerne in den Wellnessbereich mit Dampfbad, Infrarotsauna und Swimmingpool geliefert und die täglich wechselnden, saisonalen Menüs - auf Wunsch auch vegan - lassen sich auf den sonnigen Balkonen der großen Zimmer entspannt verdauen.

www.hotel-mittelberg.de

Wildes Wasser mit Super Glow: „Freundinnentage“ in Oberstaufen

Am knisternden Ofen in der Feuer-Sauna zu sitzen hat definitiv etwas und wem die 90 Grad dann doch zu heiß sind, hat in der Wellnesswelt des **Hotels Adler** genügend Auswahl. Wie wäre es mit einem Gang in die Dampf-Aroma-Grotte zur Entschlackung, dem Alpensolarium mit Soledampf oder der beliebten Super-Glow-Behandlung? So gut ausgeruht geht es am nächsten Tag entspannt mit Bus und Gondel zur Hündle-Bergstation - beides ist mit der Gästekarte „Oberstaufen Plus“ im Package inklusive. Hier startet und endet der 11,5 Kilometer lange [Premiumwanderweg „Wildes Wasser“](#) im Naturpark Nagelfluhkette. Über den aussichtsreichen Höhenweg auf dem Hündle geht es hinab in die imposante Weißbachschlucht mit den Buchenegger Wasserfällen. Das tosende Naturspektakel ist in einem der letzten Urwälder Deutschlands eingebettet, dem Aachrain-Wald. Im Sommer ist das kühle Wasser im unteren Gumpen für müde Füße ein Genuss, bevor es wieder zum Hündle-Gipfel mit einer grandiosen Rundumsicht hinaufgeht. Am Weg liegen einige Alpen, die ihre leckeren Käsespezialitäten anbieten. Zu viel davon sollte man sich besser nicht gönnen, denn zurück im Hotel wartet schon das 4-Gang-Verwöhnenmenü für Freundinnen. **www.adler-oberstaufen.de**

Bergpanorama mit eisiger Geschichte: „Mädels Auszeit“ in Marktoberdorf

Wandern? Echt jetzt? Der Blick durch die bodentiefen Fenster des Hotels „**Das Weitblick Allgäu**“ lässt einen fast vergessen, nach draußen zu gehen. Denn der Name ist wörtlich zu nehmen: Ein unverbauter (Weit-)Blick über das grüne Hügelmeer bis zu den Allgäuer Alpen. Doch es lohnt sich, noch tiefer in die einzigartige Landschaft einzutauchen. Nur wenige Minuten sind es zu Fuß vom Hotel auf den rund drei Kilometer langen [Trilogie-Rundgang](#) von Marktoberdorf, zum Naturdenkmal Kurfürstenallee und weiteren Postkartenansichten des Bergpanoramas. Anspruchsvoller ist die [Gletscherrunde](#) mit 12 Kilometern: Sie führt durch die Moränenlandschaft, die während der letzten Eiszeit vor vielen tausenden Jahren entstanden und typisch für das Allgäu ist. Nach drei Stunden Wanderung hat sich die Mädelsrunde definitiv die Award-gekrönte „Allgäu: Zirben-Vital-Massage“ verdient - und das mehrgängige Menü oder Spezialitäten auf dem „Liquid Grill“, auf dem sich jeder seine eigenen Favoriten von Fisch, Fleisch und veganen Varianten direkt am Tisch grillen kann. Noch Lust auf einen Cocktail in der Skybar mit Alpenglügen als Hintergrund?

www.weitblick-allgaeu.de

Mehr unter [Tages- und Halbtagestouren im Allgäu](#)

Kontakt:

Simone Zehnpfennig

Pressesprecherin, Unternehmenskommunikation

Allgäuer Straße 1 | 87435 Kempten | Deutschland |

Tel. +49(0)831/57537-37 | Fax +49(0)831/57537-33 | zehnpfennig@allgaeu.de