

## BASISTEXT

### Glücklich, erholt und ganz bei sich: Urlaub im Allgäu mit der Kraft der Natur

Kempten (AG Juni 2023) – Einfach.Ich.Sein: Mit beeindruckenden Naturlandschaften und über Generationen vermittelten Heilwissen positioniert sich das Allgäu als Wohlfühldestination für Ruhe, Entschleunigung und Gelassenheit. Das Allgäu „macht etwas“ mit seinen Gästen, diese Region ist mehr als ein Urlaubsort mit viel Natur. Hier hat Sebastian Kneipp die Heilkraft des Wassers entdeckt, hier wurde die belebende Wirkung des Fastens erkannt und das erste Schroth-Heilbad verifiziert. In den Wellness-Abteilungen der heimischen Hotels kommt seit jeher Heu bei Behandlungen zur Stressbewältigung und Moor gegen Bluthochdruck zum Einsatz.

Bereits 2011 begann die Allgäu GmbH gemeinsam mit ihren Partnern in die Strategie und Positionierung des Geschäftsfelds Gesundheit und Wellness zu investieren. Entstanden sind daraus die Sparten *Alpenwellness*, die *Gesundzeit* und 2018 ergänzend die *Achtsamkeit Allgäu*. Diese Ausrichtung auf den Bereich Gesundheit und Wellness soll in Zukunft noch stärker vorangetrieben werden: Mit Begleitung der Experten und Expertinnen der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg GmbH wurde eine neue Strategie entwickelt, der den naturbezogenen Gesundheitstourismus im Allgäu bis in Jahr 2030 neu und gleichzeitig ökonomisch sowie ökologisch nachhaltiger ausrichten wird. Leitthema hierfür ist die wohl größte Ressource des Allgäus: die Natur und ihre kraftvolle Wirksamkeit. Dies ist ein Schatz, der behutsam von den Allgäuerinnen und Allgäuern weiterentwickelt und behütet wird.

### Achtsamkeit Allgäu

Mit der Achtsamkeit Allgäu profiliert sich die bayerische Urlaubsregion bereits seit 2018 als Vorreiter für ein Lebensgefühl, das die Menschen heute suchen. Die Achtsamkeit Allgäu lädt ein, aus dem Urlaub mehr zu machen: die Kraft der Elemente spüren, die Wohltat von Bewegung genießen, eine herzliche Gemeinschaft erleben und die Ruhe der Region selbst empfinden. In vier Themenwelten – gesunder Schlaf und Stille, bewusste Bewegung, Naturheilverfahren und Begegnungen mit Mensch und Tier in der Region – werden achtsame Angebote von Hotels und Orten zusammengeführt.

#### Partnerorte der Achtsamkeit Allgäu:

- Bad Hindelang
- Bad Wurzach
- Oberstaufen
- Oberstdorf
- Allgäuer Hörnerdörfer
- Füssen
- Kraftquelle Allgäu (Westallgäu und das Baden-Württembergische Allgäu)

Partnerhotels der Achtsamkeit Allgäu:

- Alpin Chalets, Bad Hindelang, Oberjoch
- Bergkristall – Mein Resort im Allgäu, Oberstaufen
- Das Weitblick Allgäu, Marktoberdorf
- Haubers Naturresort, Oberstaufen
- Hotel Allgäu Sonne, Oberstaufen
- Hotel Sommer, Füssen
- HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu, Balderschwang
- Natur-Landhaus Krone, Maierhöfen
- Parkhotel Burgmühle, Fischen im Allgäu
- Rosenalp Gesundheitsresort & Spa, Oberstaufen



**Der Achtsamkeits-Kompass**

Um Erholungssuchenden den Zugang zu Ruhe und Gelassenheit zu vereinfachen, wurde der Achtsamkeits-Kompass erarbeitet. Für diese liebevoll gestaltete Broschüre hat die Allgäu GmbH in Kooperation mit Naturresponse® Neues Natur und Kultur Erleben in Resonanz vier Achtsamkeits-Übungen erarbeitet.

Diese sollen anregen, einen besonderen Moment zu erleben, durch Bewegungsimpulse zu inspirieren und mit der Natur in Resonanz zu treten. Die Onlineversion der Broschüre findet sich hier: [www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/achtsamkeit/achtsamkeitskompass](http://www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/achtsamkeit/achtsamkeitskompass). Der Achtsamkeits-Kompass für zu Hause: [www.allgaeu.de/service/prospekte](http://www.allgaeu.de/service/prospekte)



### Die achtsame Woche

Zusammen mit der Achtsamkeits- und Yogalehrerin Julia Kupke hat die Allgäu GmbH eine siebentägige Videosequenz mit Achtsamkeitsübungen, Yoga und Ritualen – draußen wie drinnen kreiert. Die achtsame Woche kann die Gäste in ihrem Urlaub im Allgäu begleiten, ist aber genauso für daheim geeignet. Die sieben Videos zum Mitmachen finden sich hier:

<https://www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/achtsamkeit/achtsame-woche>



©Allgäu GmbH



©Julia Kupke

### Gesundzeit Allgäu

Als erster und erfolgreicher Ansatz verknüpfte die Gesundzeit traditionelle Heilmethoden des Allgäus mit dem immer stärker werdenden Trend der Medical Wellness. Die Partnerhotels der Gesundzeit bieten Programme rund um Achtsamkeit, bewusste Bewegung, Fasten und gesunden Schlaf sowie regionaltypische Wellness- und Gesundheitsangebote unter Anleitung von Experten und Ärztinnen.

#### Partnerhotels der Gesundzeit Allgäu:

- Biohotel Eggensberger, Füssen – Hopfen am See
- Rosenalp Gesundheitsresort & Spa, Oberstaufen
- Haubers Naturresort, Oberstaufen
- Hotel Allgäu Sonne, Oberstaufen
- Bad Clevers Gesundheitsresort & Spa, Bad Grönenbach
- Natur-Landhaus Krone, Maierhöfen



© Allgäu GmbH, Marc Oeder

### **Alpenwellness Allgäu**

Die Alpenwellness Allgäu umfasst Partnerhotels, deren Schwerpunkt auf Anwendungen mit Zutaten aus der Region liegt. Schon allein durch ihre traumhafte Lage und das allgäu-typische Ambiente laden sie zur Erholung in einer rundum alpin geprägten Atmosphäre ein: Holz trifft Stein, die Natur wird von außen nach innen geholt. Wärme, Herzlichkeit und Gastfreundschaft empfängt den Gast. Die stilvollen SPA-Bereiche der erstklassigen Häuser verfügen alle über einen direkten Zugang in die Natur oder über ein alpines Badehaus. Und selbst die Entspannungsangebote sind naturverbunden. Neben Programmen im Freien erleben Erholungssuchende im Allgäu einzigartige Beauty- und Wellness-Anwendungen in regionaler Tradition mit Heu, Kräutern, Wasser oder Moor. Eine frische, gesunde und vor allem genussvolle Ernährung mit regionalen Produkten und Allgäuer Spezialitäten runden das unvergessliche Verwöhn-Erlebnis ab. Neben der Naturverbundenheit achten die Hotels auf Nachhaltigkeit und einen umweltorientierten Umgang mit den Ressourcen.

#### Partnerhotels der Alpenwellness Allgäu:

- Haubers Naturresort, Oberstaufen
- Hotel Sommer, Füssen
- Bad Clevers Gesundheitsresort & Spa, Bad Grönenbach
- Wohlfühl-Hotel Bergwanger Hof, Obermaiselstein
- Familotel Allgäuer Berghof, Gunzensried-Ofterschwang
- Biohotel Eggensberger, Füssen – Hopfen am See
- Parkhotel Burgmühle, Fischen im Allgäu
- Das Weitblick Allgäu, Marktoberdorf
- Hotel Allgäu Sonne, Oberstaufen
- Panoramahotel Oberjoch, Bad Hindelang/Oberjoch



@ Allgäu GmbH

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig  
Leitung Kommunikation  
Allgäu GmbH  
Allgäuer Straße 1  
87435 Kempten, Deutschland  
T +49(0)831/57537-37  
zehnpfennig@allgaeu.de  
allgaeu.de