

Pressemeldung

Wenn der Winter langsam Abschied nimmt: Wie Bewegung im Allgäu neue Glücksmomente schenkt

Kempten (Allgäu, Februar 2026) – Die Tage werden jetzt spürbar länger, doch bis der Frühling wirklich einzieht, braucht es oft noch etwas Geduld. Es ist die Zeit des Übergangs: Man hat genug von der Kälte, die Motivation sinkt und der Winter fühlt sich auf den letzten Metern langsam zäh an. „Gerade jetzt, in dieser Schwellenzeit, ist Bewegung der wichtigste Schlüssel, um nicht im 'Wartemodus' zu verharren, sondern aktiv Wohlbefinden zu tanken“, erklärt Sarina Berchtold. Die Expertin aus dem Kleinwalsertal ist Trainerin, Yoga-Lehrerin, Wanderführerin sowie Trailrunnerin und findet ihre Kraftmomente konsequent in der Natur. Warum für sie gerade im späten Winter Licht und frische Luft unverzichtbar sind, berichtet sie im Interview.

Sarina, warum fällt uns der Winter oft so schwer und warum hilft gerade dann wenn wir uns bewegen?

Der Winter fordert uns mental stärker als wir denken. Weniger Licht, mehr Zeit drinnen, weniger soziale Impulse – das wirkt sich auf unsere Stimmung aus. Bewegung draußen ist ein natürlicher Gegenpol: Sie bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung und unterstützt die Ausschüttung von Glückshormonen. Gleichzeitig sind wir an der frischen Luft, erleben Natur und Weite, das wirkt unmittelbar auf unser Wohlbefinden.

Viele sehnen sich im Spätwinter nach Frühling und haben genug vom Frieren. Ist Rausgehen trotzdem sinnvoll, auch wenn die Motivation fehlt?

Gerade dann. Man muss nicht voller Energie starten. Oft kommt die Energie erst durch die Bewegung. Ich erlebe es in meiner Arbeit oft, dass Menschen sich einen Ruck geben und losgehen, obwohl sie eigentlich müde sind. Schon nach kurzer Zeit spüren sie, wie sich der Kopf klärt und sich die Stimmung hebt. Wichtig ist die richtige Einstellung: Es geht nicht um Leistung, sondern ums Draußensein, darum einfach ein bisschen in Schwung zu kommen.

Yoga ist weiterhin sehr gefragt, viele fühlen sich mit dieser Bewegungsform besonders wohl. Welche Rolle kann Yoga im Winter spielen?

Yoga ist für mich die Brücke zwischen Bewegung und Ruhe. Gerade im Winter, wenn viele Menschen innerlich angespannt oder müde sind, hilft Yoga, wieder bei sich anzukommen. Es geht nicht um perfekt ausgeführte Haltungen, sondern um bewusste Bewegungen, Atem und Wahrnehmung. Im Allgäu ist das besonders intensiv: Ob nach einer Winterwanderung oder mit Blick in die verschneite Landschaft, Yoga hilft, das Erlebte zu integrieren und neue Energie zu sammeln.

Bewegung und Ruhe – klingt fast wie ein Widerspruch, oder?

Es mag wie ein Widerspruch klingen. Aber ich komme über die Bewegung auch in die Ruhe. Wenn ich mich angestrengt, vielleicht sogar ausgepowert habe, kann ich leichter entspannen und nachts auch besser schlafen. Gerade im Winter ist dieser Effekt besonders wertvoll: Bewegung hilft, innere Unruhe abzubauen, Stress loszulassen und wieder in einen gesunden Rhythmus zu finden.

Was macht das Allgäu im Winter zu einem besonderen Ort für Bewegung?

Ich finde das Allgäu nimmt den Druck raus. Die Landschaft lädt ein, ohne zu überfordern: sanfte Hügel, verschneite Wälder, klare Luft, ruhige Wege. Hier geht es nicht um schneller, höher, weiter, sondern um das Erleben. Bewegung wird Teil eines Lebensgefühls, das Leichtigkeit und Bodenständigkeit verbindet.

Ihr persönlicher Tipp für alle, denen der Winter gerade schwerfällt?

Klein anfangen und regelmäßig rausgehen. Schon 20 bis 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft können helfen, die Stimmung zu heben. Wichtig ist, sich selbst keinen Druck zu machen. Der Winter darf langsam sein. Bewegung hilft, ihn trotzdem bewusst und mit mehr Freude zu erleben.

Schritt für Schritt ins Winterglück

Im Allgäu finden Gäste viele Angebote, bei denen Bewegung direkt an die frische Luft und ins Glück führt. Ob bei entspannten Winterwanderungen durch stille Wälder, beim Langlaufen entlang ruhiger Loipen oder beim bewussten Spaziergang mit Blick auf die Berge, jede Aktivität setzt Glückshormone frei und lässt Körper und Geist aufladen. Auch sanfte Yoga-Sequenzen in der Winterlandschaft oder am Morgenlicht tragen dazu bei, Bewegung mit Achtsamkeit und

innerer Balance zu verbinden. All diese Möglichkeiten sind Teil des bewegten Glücksgefühls im Allgäu und bieten Einsteigern wie Fortgeschrittenen passende Impulse. Weitere Inspirationen und konkrete Angebote, wie man im Allgäu durch Bewegung sein Wohlbefinden steigern kann, findet sich [online](#).

Über die Allgäu GmbH:

Die Allgäu GmbH ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Tourismusregion Allgäu. Sie steht für nachhaltige Regionalentwicklung, sanften Tourismus und authentische Erlebnisse rund um Natur, Kultur, Gesundheit und Genuss. Weitere Informationen unter www.allgaeu.de

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