

Pressemeldung

Auf die sanfte Tour

Die besten Tourentipps im Allgäu für achtsames Wandern.

Der Trend geht zur Langsamkeit: In einer Welt voll rasanter Entwicklungen, technischem Fortschritt und Leistungsdruck, suchen immer mehr Menschen genau das Gegenteil. Balance statt Performance. Muße statt höher, schneller, weiter. Achtsames Wandern kann ein wahres Wundermittel sein, um das Tempo aus dem Alltag zu nehmen und den sogenannten „Affengeist“, also die schwirrenden Gedanken im Kopf, zu beruhigen. Im Gegensatz zum üblichen Wandern geht es dabei nicht um Höhenmeter und Gipfelziele, sondern um die bewusste Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen. Die unterschiedlichen Höhenlagen des Allgäus und seine abwechslungsreiche Landschaft sind ideal, um Langsamkeit und Aufmerksamkeit beim Wandern zu üben. Welche Routen in der beliebten Ferienregion im Süden Bayerns besonders geeignet sind, zeigen folgende Vorschläge.



@Allgäu GmbH, Erika Dürr

Der Weg ist das Ziel: Die Wiesengänger Routen

Zum Fernwanderwegenetz „Wandertrilogie Allgäu“ gehören drei Arten von Routen: Wiesengänger, Wasserläufer und Himmelstürmer. Die [Wiesengänger Routen](#) sind eine gute Wahl für das achtsame Wandern, da sie wenig Steigung aber eine ordentliche Länge aufweisen. Abwechslungsreich führen die Wege durch sanfte Hügellandschaften, stille Wälder und weite Wiesen- und Moorgebiete – ein Genuss für Körper, Geist und Seele. Die längeren Etappen geben ausreichend Zeit, seinen eigenen Rhythmus zu finden und sich vollkommen dem Gehen hinzugeben. Eine geeignete Etappe ist beispielsweise die [Route 6](#) von Ottobeuern nach Bad Grönenbach. Diese leichte Wald- und Wiesenwanderung bietet alle Zutaten für den sanften

Einstieg ins [achtsame Wandern](#): fast 17 Kilometer Wegstrecke, mäßige Steigung und viel Abwechslung.

Zu Fuß zur inneren Klarheit: Kraftquelle Allgäu

Das Westallgäu und die Ferienregion Allgäu-Bodensee bilden zusammen die [Kraftquelle Allgäu](#). Die Region verbindet das immer stärker werdende Bedürfnis vieler Menschen nach Sinnsuche und Spiritualität mit dem einfachen Zauber des Gehens. Beim „Samstagspilgern“ laden erfahrene Pilgerbegleiter zu einem kostenfreien Angebot mit unterschiedlichen Streckenlängen von zwei Stunden bis zu einem ganzen Tag. Jeder Termin steht unter einem anderen Motto, mal mit meditativen Impulsen, in Schweigen oder mit Fokus auf Naturerleben. Auch der berühmte Jakobsweg führt mehrere Etappen lang durch das Westallgäu bis zum Bodensee.



@Allgäu GmbH, Erika Dürr

Talweg der Einsichten und Weitblicke: Bad Hindelang

Kleine Tour mit großer Wirkung: Südlich von Bad Hindelang im kleinen Dorf Hinterstein beginnt eine kurze Wanderrunde namens „[Vaterlandsweg](#)“. Man folgt dem munter dahin gurgelnden Erlenbach und genießt immer wieder die Ausblicke auf Bad Hindelang. Lohnenswert ist ein Abstecher zum Schleierfall, dessen Wasser aus rund 30 Metern Höhe rieselt und die Natur benetzt. Auf einer überschaubaren Distanz von 4,2 Kilometern bietet die Wanderung so viel Abwechslung für alle Sinne und lädt immer wieder zu einer Pause und zum Staunen ein.

Barfuss durchs Tiefenberger Moor: Hörnerdörfer

Auf der [Rundtour](#) durch das Tiefenberger Moor wundert man sich fast – über die Ruhe, die Unberührtheit der Landschaft. Der Weg führt durch einen lichten Wald aus Kiefern und Moor-Birken, vorbei an den frei liegenden Wurzeln umgekippter Bäume und dunklen Wassergräben. Das kleine Achtsamkeits-Highlight am Wegesrand: Schuhe auszuziehen und barfuss spüren, wie

der würzig duftende Boden leicht nach gibt und wie kühl die feuchte Erde ist. Eine ausladende Linde auf der Wittelbacher Höhe ist der ideale Pausenplatz, um die Gedanken ziehen zu lassen.

Alle Themen zur Achtsamkeit, Alpenwellness und Gesundheitszeit finden sich unter www.allgaeu.de

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de

Bernhard Joachim
Geschäftsführer Allgäu GmbH
Tel. 0831/575 37 13
joachim@allgaeu.de