

Raus aus dem Jahresendspurt, rein in die Ruhe: Das neue Yoga- & Ayurveda-Retreat im Allgäu

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, werden die Tage kürzer – die To-do-Listen oft nicht. Genau dann setzt das Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne in Oberstaufen einen bewussten Gegenpunkt: Vom 1. bis 5. Dezember 2026 bietet das Yoga- und Ayurveda-Retreat fünf Tage, um aus dem gewohnten Tempo auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu sammeln.

Noch bevor der Tag richtig beginnt, wird es still. Der Fokus liegt auf dem eigenen Atem, dem Körper und dem Moment. Um 7.30 Uhr starten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Pranayama und Meditation, bevor die erste Yogaeinheit des Tages folgt. Mal kraftvoll und fließend beim Vinyasa Flow, mal klassisch beim Hatha Yoga, mal ruhig und regenerativ beim Yin Yoga. Alle Einheiten sind aufeinander abgestimmt und finden exklusiv innerhalb der Retreat-Gruppe statt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist Ayurveda, die traditionelle indische Lehre vom Leben. In verschiedenen Workshops lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen der ayurvedischen Lebensweise sowie die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha kennen. Eine persönliche Konstitutionsbestimmung hilft dabei, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Praktische Impulse rund um Ernährung und Gewürze zeigen zudem, wie sich Ayurveda auch nach dem Retreat unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Dabei bleibt Ayurveda nicht nur Theorie. Eine 75-minütige Abhyanga, die traditionelle Massage mit warmem Öl und ruhigen, fließenden Bewegungen, sorgt für eine intensive Auszeit. Ein Ayurveda-Willkommenskorb, ayurvedisch inspiriertes Frühstück und gemeinsame Abendmenüs mit ausgewählten Gewürzen ergänzen das Erlebnis kulinarisch.

Zwischen Yoga, Workshops und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt bewusst Raum für das, was im Alltag häufig zu kurz kommt: Zeit für sich selbst. Für einen Spaziergang oder eine Wanderung durch die Allgäuer Landschaft, für Journaling oder einfach für ein paar Stunden ohne festen Plan. Eine Klangreise und ein Räucheritual setzen weitere bewusste Ruhepunkte.

Das Retreat richtet sich nicht nur an erfahrene Yogis oder Ayurveda-Kenner. Auch wer beide Traditionen erstmals kennenlernen möchte, kann teilnehmen. Im Mittelpunkt stehen fünf Tage, die Bewegung und Stille, neue Impulse und bewusste Pausen sowie Gemeinschaft und Zeit für sich miteinander verbinden. Das Yoga- & Ayurveda-Retreat der Allgäu Sonne findet vom 1. bis 5. Dezember 2026 in Oberstaufen statt. Anmeldeschluss ist der 9. November 2026.

Weitere Informationen finden Interessierte auf der [Website des Hotels](#).

Hotel Allgäu Sonne

Stießberg 1
87534 Oberstaufen
Tel. +49 (0) 8386 702 912

Pressekontakt:

Laura Walz
marketing@allgaeu-sonne.de