



Oberstaufen: Exklusives Yoga-Retreat mit Kerstin Linnartz und Sonnengruß mit Ralf Bauer

Früh aufstehen am Sonntag klingt im ersten Moment hart. Aber für dieses Erlebnis in Oberstaufen lohnt es sich auf alle Fälle: Im Rahmen des exklusiven Yoga-Retreats mit Kerstin Linnartz geht es ganz früh hinauf mit der Bahn auf den Hochgrat zur Morgenmeditation. Mit atemberaubendem Blick bei Sonnenaufgang über den Allgäuer Alpen. Eine wunderbare Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entfliehen und etwas Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun.

Retreat-Wochenende in herrlicher Natur

Nachdem das erste Yoga-Retreat von Oberstaufen Tourismus mit Schauspieler Ralf Bauer im letzten Jahr ein voller Erfolg war, gibt es jetzt die zweite Auflage: Mit Yoga-Expertin und TV-Moderatorin Kerstin Linnartz. Das geschlossene und exklusive Yoga-Retreat ist vom 16. bis 18. Juni in Oberstaufen buchbar (395 Euro pro Person) und vereint Bewegung, Ruhe, Inspiration, Ernährung und die wunderschöne Allgäuer Natur. Es wird garantiert ein Retreat-Wochenende mit hohem Erlebnisfaktor.

Das Programm: Morgenmeditation auf dem höchsten Berg – beim Sonnenaufgang

Das Yoga-Retreat mit Kerstin Linnartz startet am Freitag nach einem gemeinsamen Abendessen mit einer ersten geführten Meditation. Am Samstag beginnen die Teilnehmer mit einer ruhigen Hatha-Yogaklasse inklusive kurzer Meditation und einer Pranayama-Atemübung. Nach einem Spaziergang oder Orts-Bummel wartet die dritte Einheit des Retreats: Eine Yoga-Session, die mit Ashtanga-Elementen beginnt und in einer tiefen, geführten Entspannung endet. Der Abend wird mit dem Dinner mit anschließender Lesung von Kerstin Linnartz aus ihren Büchern und Tee-Zeremonie ihrer speziellen „Chakra-Tees“ abgeschlossen.

Am Sonntag heißt es dann: richtig früh aus den Federn. Um 6 Uhr morgens geht es mit der Bahn auf den Hochgrat, den höchsten Berg im Naturpark Nagelfluhkette. Dort, auf 1.700 Meter, merkt man schnell, warum sich das frühe Aufstehen gelohnt hat. Mit dem Sonnenaufgang startet die Morgenmeditation mit kraftspendenden Atemtechniken auf der Terrasse der Bergstation. Nach der abschließenden Yoga-Einheit wird man mit einem „Guten-Morgen-Frühstück“ mit herrlichem Ausblick auf die Allgäuer Alpen, den Bodensee sowie die Schweizer-, Vorarlberger- und Lechtaler Alpen belohnt.

Kerstin Linnartz: Yoga-Lehrerin, TV-Moderatorin und Bestseller-Autorin

Seit mehr als 18 Jahren leitet Kerstin Linnartz Yoga-Retreats auf der ganzen Welt. Die TV-Moderatorin, die unter anderem für SAT.1 (Blitz), N24 und Sport1 arbeitete, sammelte ihre Erfahrungen bei zahlreichen Lehrern in Yoga-Ashrams und -Zentren in den USA, Europa und Indien. Ihr Yoga-Buch „All about Yoga“ wurde in Deutschland zum Bestseller. Weiter veröffentlichte sie die Bücher „Business Yoga“ und „My Yoga essentials“.



Ralf Bauer lädt zu offener Session ein

Kurz nach dem Yoga-Retreat kommt auch Ralf Bauer erneut nach Oberstaufen und lädt zu mehreren offenen Sessions ein. Vom 20. bis 22. Juni gibt der Schauspieler und passionierte Yogi („Gegen den Wind“) Einblicke in die Lehren und Zeremonien des Tibetischen Heil-Yogas. Am internationalen Tag des Yogas, am 21. Juni, leitet Bauer 108 Sonnengrüße an (108 ist eine spirituell heilige Zahl im Hinduismus und Buddhismus). Man kann sowohl einzelne als auch mehrere Einheiten buchen.

Weitere Informationen unter: www.oberstaufen.de/yoga-retreat

Informationen für Medien:

Oberstaufen Tourismus, Amrei Kommer
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen
Tel. +49-8386-9300-432
amrei.kommer@oberstaufen.de
www.oberstaufen.de

genböck pr + consult, Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

Bildunterschriften:

Bild 1: Yoga in herrlichem Ambiente im schönen Allgäu.

© Oberstaufen Tourismus/Tobias Heimplätzer

Bild 2: Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz kombiniert Elemente aus dem System-Yoga mit ayurvedischen Lehren und Meditationstechniken.

© Gräfe und Unzer/„All about Yoga“

Bild 3: Die Einheiten des Yoga-Retreats finden Outdoor im Oberstaufener Heilklima statt.

© Oberstaufen Tourismus

Bild 4: Ralf Bauer veröffentlichte mehrere Yoga-DVDs und das Buch „Mein Sonnengruß“.

© Martin Christ

