

Pressemitteilung | „Bewusst sein – Achtsamkeitstage in Oberstaufen“: Yoga-Retreat mit Kakao-Zeremonie, Ayurveda-Brunch und Sundowner-Kanutour

Am 21. Juni wird zum 12. Mal der Internationale Tag des Yogas begangen. Das ist genau der passende Rahmen für das Retreat „Bewusst sein – Achtsamkeitstage in Oberstaufen“: Auf die Teilnehmer warten vier Tage mit Yoga, Meditation und Workshops sowie besonderen Erlebnisse mitten in der schönen Allgäuer Natur. Zum Beispiel eine Kakao-Zeremonie, ein Ayurveda-Brunch und eine Sundowner-Kanutour.

„Bewusst sein“ – Yoga in der Natur und an besonderen Kraftplätzen

Oberstaufen lädt zu „einer Reise zu sich selbst“ ein. Vom 18. bis 21. Juni 2026 finden zum vierten Mal die „Bewusst sein – Achtsamkeitstage in Oberstaufen“ statt. Passend zum internationalen Tag des Yogas und den längsten Tagen des Jahres, dreht sich alles um Yoga, Meditation, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit. Jeder Tag startet mit Sunrise-Yoga zum Aufwachen. Danach folgen verschiedene Yoga- und Meditationseinheiten sowie kreative Workshops mit erfahrenen Coaches. Eine davon ist Anja Tietz, die seit 15 Jahren als Yoga-Lehrerin aktiv ist: „Das Besondere an diesem Retreat ist: Viele Einheiten finden draußen statt – auf Wiesen, an besonderen Kraftplätzen oder mit Blick auf die Berge. So wird die Natur ganz bewusst Teil der Erfahrung.“

Alle Einheiten während des Yoga-Retreats sind abgestimmt auf die Kraft der vier Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft. Angereichert werden sie mit besonderen Naturerlebnissen: So wird in der Kräuterwerkstatt eine eigene Salbe hergestellt und anschließend an den Ayurveda-Brunch eine Gewürzmischung kreiert. Darüber hinaus verführt eine Kakao-Zeremonie. Schließlich galt Rohkakao bei den Maya und Azteken als vielfältige Heilpflanze für Körper und Geist. Zum Abschluss des „Wasser-Tages“ findet eine geführte Sundowner-Kanutour auf dem Alpsee statt – einfach zum Genießen.

Insgesamt können die mehr als 25 Sessions entweder als einzelne Tagesangebote (ab 95 Euro) oder als mehrtägiges Yoga-Retreat (ab 370 Euro) gebucht werden. Dazu stehen passende Wohlfühl-Unterkünfte im familiengeführten Hotel, in der gemütlichen Pension oder in der modernen Ferienwohnung zur Auswahl.

Weitere Informationen unter: www.oberstaufen.de/yoga/veranstaltungen

Veranstaltungen in Oberstaufen: Von der Nachhaltigkeitswoche bis zum Picknick in Weiß

Die Achtsamkeitstage sind nur eine von vielen unterschiedlichen Veranstaltungen und Events in Oberstaufen: Während der Nachhaltigkeitswoche Weitblick beispielsweise kann man gemeinsam Gutes für die Natur tun: Das Motto heißt „Mitmachen. Selbst



machen. Inspirieren lassen.“ Vom 3. bis 11. Juli werden verschiedene Workshops, DIY-Projekte und Open-Air-Events veranstaltet.

Einen besonderen Sommerabend verspricht das Picknick in Weiß: Am Teich des Oberstaufen PARKs werden auf weiß eingedeckten Tischen leckeres Essen und coole Cocktails kredenzt. Dazu gibt es passende Livemusik.

Ein weiteres Highlight des Jahres ist das Open-Air-Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr am 25. August auf dem Konzertgelände an der Talstation der Hündlebahn. Unter der Leitung von Timor Oliver Chadik stehen Swing und Jazz, Klassiker und aktuelle Hits auf der Setlist. Das Konzert wird ohne Gage gespielt, der Eintritt ist frei. Dafür sind Spenden willkommen, die in diesem Jahr an das Bayerische Rote Kreuz – Bereitschaft Oberstaufen gehen.

Was sonst noch alles in Oberstaufen los

ist: www.oberstaufen.de/events/veranstaltungen

Weitere Informationen unter: www.oberstaufen.de

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 GmbH
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel.: +49-30-22-48-77-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

Presseinformation und Bilder stehen unter www.genboeckpr.de im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.