



5. Juni 2024

**Presseinformation**

## **Einatmen. Ausatmen. Ankommen. *BEWUSST SEIN – Achtsamkeitstage* in Oberstaufen**

**Alles, was Körper, Geist und Seele guttut: Vom 20. bis 23. Juni lädt Oberstaufen Tourismus zu den *BEWUSST SEIN – Achtsamkeitstagen* im wohltuenden Heilklima und der herrlichen Naturkulisse am Fuße der Nagelfluhkette ein. An den längsten Tagen des Jahres lassen sich vielseitige Angebote rund um Yoga, Meditation und Ayurveda erleben. Jeder Tag ist einem Element gewidmet, um die Stärke der jeweiligen Naturkraft – Wasser, Feuer, Erde, Luft – für sich zu spüren und deren Eigenschaften zu nutzen.**

Insgesamt 20 Sessions an ausgewählten Orten in und um Oberstaufen umfasst das viertägige Programm, das von erfahrenen regionalen Experten gestaltet wird. Neben kraftvollen Yoga-Einheiten und entspannenden Meditations- und Klangreisen erleben die Teilnehmenden kulinarische Entdeckungen aus der Ayurveda-Lehre und kreative Workshops. Hinzu kommen Wohlfühl-Rezepte, kleine Atemübungen und Natur-Erlebnisse für den Alltag zum „Mit-nach-Hausenehmen“. Eines haben alle Angebote gemeinsam: Die Teilnehmenden sollen ganz bewusst Ruhe und Balance finden, die Körpermitte stärken und den Kopf frei bekommen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Ganz nach Belieben lassen sich individuelle Retreats zusammenstellen: Gebucht werden können entweder ganze Tage (ab 60 Euro) oder einzelne Programmpunkte (ab 15 Euro). Informationen und Buchung zu allen Angeboten unter [oberstaufen.de/yoga](https://oberstaufen.de/yoga)

### **Von Feuer-Meditation bis Floating: Blick ins Programm**

#### Tag 1 – Element Wasser

Wasser steht für Ausdauer und Erneuerung, für Reinigung, Transformation und Flexibilität. Noch vor der offiziellen Öffnung des Erlebnisbades Aquaria geht es für eine Floating-Einheit in dessen Außen-Sole-Becken. Mit frischer Bergluft in der Nase und Morgensonne im Gesicht schwebt man an der Wasseroberfläche und erlebt die tiefe Entspannung von Körper und Geist. Es folgen Meditations- und



Yoga-Einheiten. Der krönende Abschluss des Tages ist eine Stand-Up-Paddling-Tour über den Alpsee, während die Sonne langsam untergeht.

#### Tag 2 – Element Feuer

Feuer steht für Stärke, Mut und Energie. Entsprechend gestaltet sich der zweite Tag. Am Morgen wird zunächst ein Feuer mit Naturmaterialien entzündet. Anschließend stellen die Teilnehmenden Ritualkerzen mit persönlich ausgewählten Kräutern her. Bei geführten Meditationen aktivieren sie ihr Kraftzentrum und treten bei einer energievollen Hatha-Yoga-Stunde mit dem inneren Feuer in Kontakt.

#### Tag 3 – Element Erde:

Am dritten Tag stehen Standfestigkeit und die Verbindung zum Selbst im Vordergrund, denn das Element Erde steht für Kraft und Verwurzelung. So beginnt der Samstag mit einem Genusserebnis beim frisch gekochten Ayurveda-Brunch, später lernt man alles über das Heilgetränk Oxymel und bereitet dieses selbst zu. Der Tag wird abgerundet durch eine Yoga-Meditation mit klangvoller Begleitung, um in einer Tiefenentspannung anzukommen.

#### Tag 4 – Element Luft

Luft ist leicht, beweglich und steht für Freiheit und Austausch mit sich selbst und anderen. Am finalen, vierten Tag lernen die Teilnehmenden loszulassen und zu spüren, wie sich Leichtigkeit anfühlt. Sei es bei der Atemreise, die zu tiefer Entspannung einlädt oder bei der geführten Morgenmeditation: Die Atmung dient als Schlüssel der Innen- zur Außenwelt, ein erhöhtes Energielevel wird abgerufen und wohliger innerer Frieden gefunden.

#### *Bildunterschriften:*

- 1) Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Oberstaufen Tourismus lädt unter dem Titel BEWUSST SEIN vom 20. bis 23. Juni zu Achtsamkeitstagen im Zeichen der Elemente ein  
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*
  
- 2) Individuelles Yoga-Retreat in der voralpinen Landschaft Oberstaufens: Start in den Tag mit einem Sonnengruß im Oberstaufen Park  
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH*