



25. Mai 2023

Presseinformation

Durchatmen, auftanken & genießen bei der Yoga-Woche mit Star-Coaches in Oberstaufen

Exklusives Yoga-Retreat mit Kerstin Linnartz vom 16. bis 18. Juni, im Anschluss Sonnengruß und tibetisches Heilyoga mit Ralf Bauer

Nachdem das erste Yoga-Retreat von Oberstaufen Tourismus mit Schauspieler Ralf Bauer im letzten Jahr ein voller Erfolg war, gibt es vom 16. bis 18. Juni 2023 die zweite Auflage. Dieses Mal mit Yoga-Expertin, Coachin und TV-Moderatorin Kerstin Linnartz. Soweit es das Wetter zulässt, finden alle Sessions draußen statt.

Das Retreat startet am Freitag, 16. Juni, nach einem gemeinsamen Abendessen mit einer ersten geführten Meditation. Am Samstag, 17. Juni 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 kraftpendenden 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.

Das geschlossene und exklusive Retreat ist für 395 Euro pro Person buchbar. Die Unterkunft ist frei wählbar und nicht im Preis enthalten.

Ralf Bauer lädt zu offenen Sessions ein

Im Anschluss an das 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 Heilyogas. Unter anderem leitet Bauer am



internationalen Tag des Yogas, am 21. Juni, 108 Sonnengrüße an (108 ist eine spirituell heilige Zahl im Hinduismus und Buddhismus). Die Einheiten sind teils kostenfrei, teils kostenpflichtig und komplett unabhängig buchbar.

Yoga für Frühaufsteher

Auch den weiteren Sommer über, ist Yoga ein Teil des Oberstaufener Veranstaltungsprogramms: Für einen energievollen Start in den Tag bietet Yoga-Lehrerin Anja Tietz bei gutem Wetter ab Montag, 26. Juni, bis einschließlich Freitag, 4. August an fünf Tagen die Woche kostenfreies Sunrise Yoga im Oberstaufen PARK an.

Informationen und Buchung zu allen Angeboten sowie Impressionen des Yoga-Retreats vom vergangenen Jahr unter oberstaufen.de/yoga

Bildunterschriften:

1.) Yoga-Expertin, Coachin, TV-Moderatorin und Autorin Kerstin Linnartz kombiniert bei ihrem exklusiven dreitägigen Retreat Elemente aus dem System-Yoga mit ayurvedischen Lehren und Meditationstechniken – Copyright: Buch - Kerstin Linnartz "All about Yoga" (GU-Verlag)

2.) Schauspieler und Yogi Ralf Bauer leitet vom 20. bis 22. Juni in Oberstaufen verschiedene Angebote rund um die Lehren und Zeremonien des tibetischen Heilyogas an – Copyright: Martin Christ

3.) Alle Angebote der Yoga-Woche in Oberstaufen finden, soweit es das Wetter zulässt, outdoor in der wunderschönen Natur in und um Oberstaufen statt – Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH