



4. Juni 2025

## Presseinformation

# **Achtsamkeitstage *BEWUSST SEIN* in Oberstaufen: Ankommen. Bei sich, im Hier und Jetzt.**

**Vier Tage für Körper, Geist und Seele in herrlicher Naturkulisse: Rund um den Weltyogatag lädt Oberstaufen Tourismus vom 19. bis 22. Juni zu den 2. Achtsamkeitstagen *BEWUSST SEIN* im Zeichen der Naturelemente ein. Mit vielseitigen Angeboten zum Reinschnuppern bis zu intensiven Sessions dreht sich an den längsten Tagen des Jahres alles rund um Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Ayurveda. Mit der Kraft von Wasser, Feuer, Erde und Luft geht es darum, sich etwas Gutes zu tun und eine Auszeit für alle Sinne zu genießen.**

Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Für innere Balance und neue Energie stehen den Teilnehmenden insgesamt 25 vielfältige Angebote von regionalen Coaches mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Auswahl. Neben verschiedenen Yoga-Einheiten, Meditations- und Klangreisen gibt es unter anderem kulinarische Entdeckungen aus der Ayurveda-Lehre und spannende Workshops zu den Themen Spiritual Leadership und Räuchern. Das modulare Programm ermöglicht die individuelle Zusammenstellung einzelner Angebote (ab 15 Euro) oder Tage (ab 90 Euro) – ganz nach Belieben. Informationen zu den Angeboten und deren Buchung unter [oberstaufen.de/yoga](https://oberstaufen.de/yoga).

## **Vier Tage im Zeichen der vier Elemente: Das Programm**

Für einen kraftvollen Start in den Tag beginnen alle Tage im Oberstaufen PARK mit einer kostenfreien, frei zugänglichen Sunrise-Yoga-Einheit.

- Donnerstag, 19. Juni  
Das Element Feuer macht, unter anderem mit einer Herzchakra-Meditation, einem Spiritual-Leadership-Workshop und unterschiedlichen Yoga-Angeboten, den Auftakt zu *BEWUSST SEIN*.
- Freitag, 20. Juni  
Der zweite Tag steht im Zeichen von Kraft und Verwurzelung – dem Element Erde: Das Tagesprogramm hält verschiedene Yoga- und Stretching-Einheiten bereit, mittags gibt es eine Ayurveda-Sommer-Bowl, danach folgt ein Workshop zum Herstellen einer ayurvedischen Gewürzmischung. Neu im diesjährigen Programm ist das ‚Sanskritmantra Singen‘ zum Tagesabschluss.



- Samstag, 21. Juni

Zur Sommersonnenwende und zugleich Weltyogataag, steht das Element Wasser im Fokus. Nach einer aktivierenden Yogastunde und geführten Meditation mit Atemübungen bleibt Zeit zum Baden und Saunieren im Erlebnisbad Aquaria. Eine geführte Sundowner-Kanutour auf dem Alpsee schließt den Tag stimmungsvoll ab.

- Sonntag, 22. Juni

Der letzte Tag – dem Element Luft gewidmet – verspricht mitunter ‚Indigenes Heilyoga‘ mit einer anschließenden Klang-Meditationsreise, einen Räucherworkshop mit Herstellung einer Räuchermischung oder -fackel sowie eine Luft-und-Liebe-Yogaeinheit mit Sonnengruß und Tiefenentspannung.

*Bildunterschriften:*

1) Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Unter dem Titel *BEWUSST SEIN* lädt Oberstaufen Tourismus vom 19. bis 22. Juni bereits zum zweiten Mal zu den Achtsamkeitstagen im Zeichen der Elemente ein.

– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*

2) Ein kraftvoller Start in den Tag mit dem Sonnengruß im Oberstaufen PARK. Das modulare Programm der Achtsamkeitstage umfasst Angebote zum Reinschnuppern ebenso wie intensive Sessions zum Auspowern.

– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Silberstern GmbH*

3) Eine bunte Ayurveda-Sommer-Bowl als Soulfood zur Stärkung – vegetarisch, regional-saisonal und mit viel Liebe zubereitet, denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen.

– *Copyright: Selina Steinhauser*