

Yoga & Wandern am Königssee in den Bertechsgadener Alpen 09. August bis 16. August 2020



Yoga – ein Weg zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Der Ausgangspunkt ist der Körper. Wir lernen, den Körper bewusst und entspannt im Atemfluss zu bewegen. Diese Ausrichtung bringt die Gedanken ganz von alleine zur Ruhe, Überanspannung fällt von uns ab. Wir werden insgesamt beweglicher und im Alltag gelassener. Die Atemarbeit regt die Entgiftungsprozesse im Körper intensiv an.

Täglich werden wir etwa 2 ¼ Stunden Yoga praktizieren – die Praxis ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Atemtechniken und meditative Übungen runden die Einheit ab.

Wandern & Yoga – eine ideale Kombination

Bereits die Pilger/innen haben verstanden, dass Gehen Meditation ist. Das bewusste Reisen zu Fuß ist quasi eine Reise zum eigenen Ich. Schritt für Schritt, Atemzug um Atemzug, kommen wir mehr und mehr bei uns selbst an. Durch die Bewusste Bewegung des Gehens finden wir zu mehr innerer Ruhe. Bewegung und Ruhe stellen somit einen permanenten Wechselprozess dar und führen zu einer innen und äußeren Balance. Beide Polaritäten sind die Basis für die tägliche Tagesgestaltung.

Gemeinsam nach dem Aufstehen starten wir mit einer Yogaeinheit. Gestärkt vom Frühstück erkunden wir die schönsten Touren im Pfälzer Wald und mit einer Yogaeinheit am Abend wird der Tag abgerundet.

Das Seminarhaus

Der Standort für die Weiterbildung ist ein schönes Seminarhaus am Königssee in den Berchtesgadener Alpen. Das Haus liegt in der privilegierten Lage der "schönen Au", einer Landschaft, die bis in die heutige Zeit von Ursprünglichkeit geprägt ist. Hier liegt das Herz des Berchtesgadener Landes und Schönau am Königssee liegt im Zentrum dieser Ferienregion. Weite Grünflächen, duftende Bergwiesen und klare Gebirgsluft machen den Ort zur wahren Bilderbuchlandschaft. Die einzigartige Kulisse der Felsmassive von Watzmann und Hohem Göll mit ihrer majestätischen Ausstrahlung sind immer und überall gegenwärtig. Der Königssee ist für viele der schönste See Deutschlands. Ein paradiesisches Fleckchen Erde.



Der Yoga-Unterricht

Vor dem Frühstück findet eine Yoga-Einheit von 75 Minuten im Seminarraum statt. Eine zweite Einheit von 60 Minuten nach den Wandertouren rundet das aktive Tagesprogramm ab. Die Yoga-Praxis umfaßt Körper- und Atemübungen sowie kürzere Meditationen. Yoga-Matten, Decken und Hilfsmittel werden gestellt.



Auswahl möglicher Wandertouren

Soleleitungsweg (Ramsauer Höhenweg)

reine Gehzeit: 4 h, 400 Hm

Anforderung: bequemer Wanderweg

Der ehemalige Soleleitungsweg – jetzt touristisch präpariert als Ramsauer Höhenweg – ist als Einstimmung auf die Berchtesgadener Landschaft eine sehr anregende Tour. Diesem Weg entlang wurde die salzhaltige Sole vom Bergwerk in Berchtesgaden zu den Siedehäusern in Bad Reichenhall geleitet. Endpunkt ist Taubensee/Mordau.

Wanderung vom Hirschbichl nach Ramsau

reine Gehzeit: 4 h, 500 Hm nur im Abstieg

Anforderung: bequemer Wanderweg

Auf den Spuren der Salzsäumer folgt die Wanderung durch das Klausbachtal der historischen Salzhandelsstraße. Die Strecke war früher eine zentrale Verkehrsverbindung, über Jahrhunderte wurde Salz aus Berchtesgaden mit Tragtieren ins Pinzgau nach Österreich transportiert. Der Wanderweg ist eingerahmt von den majestätisch aufragenden Felsabstürzen der Ramsauer Dolomiten und führt an unzähligen Quellen und munter sprudelnde Bergbächen vorbei. Nach einer Einkehr am Hintersee wandern wir durch den Zauberwald weiter nach Ramsau.

Wimbachtal

reine Gehzeit: 4 h 15, 700 Hm im Auf- und Abstieg

Anforderungen: Bequemer Wanderweg

Diese Wanderung zwischen den beiden Berchtesgadener Gebirgsgiganten, dem Watzmann und dem Hochkalter, führt uns nicht nur durch eine aufregende Felskulisse, sondern nimmt uns gleich zu Anfang durch die Wimbachklamm gefangen. Das Wimbachtal gehört zu den noch ursprünglichsten Tälern des gesamten Berchtesgadener Gebirgsraums.

Königssee: Saletalm – Obersee – Röthbach Wasserfall

reine Gehzeit 3 h, 50 Hm

Anforderung: bequemer Wanderweg

Eine einfache Tour in eine wilde Landschaft zu einer ungewöhnlichen Alm. Anforderungen: keine
Mit dem Schiff fahren wir in abwechslungsreicher Fahrt auf dem Königssee bis zur Endstation der Salet-Alm (einfache Strecke 45 Min.). Vom Landungssteg laufen wir auf breitem Weg den Obersee entlang. Direkt unterhalb der Walchhüttenwand bringt uns ein gesicherter Steig zur Fischunkelalm. Von hier weiter in den Talschluss zu den Wasserfällen. Rückkehr auf gleichem Weg.

Grünstein

reine Gehzeit 6 h, 1000 Hm

Anforderungen: Aufstieg unschwierig aber schweißtreibend, Abstieg etwas steil aber gut gehbar
Am Nordende des Königssees, dem Watzmann gegen die Schönau vorgelagert, befindet sich der Grünstein, der nach Osten und Süden steil abfällt. Die Tour führt zunächst durch Wald eben, dann mäßig ansteigend höher bis man auf die bewirtschaftete Grünsteinhütte trifft. In leicht ansteigenden Kehren weiter hinauf zum aussichtsreichen Gipfel des Grünstein mit Gipfelkreuz. Weiter zur Kührintalm mit Einkehr. Nach einem Abstecher zum Aussichtspunkt Achernkanel geht es zurück ins Tal.

Almbachklamm

reine Gehzeit: 3 h, 300 Hm

Die wildromantische Wasserwanderung Almbachklamm startet an der Kugelmühle und führt über mehr als 320 Stufen, durch einen 14 m langen Tunnel sowie 29 Brücken und Stege durch die Klamm. Etwa in der Mitte der Klamm passieren wir den Sulzer Wasserfall mit einer Fallhöhe von 114 m. Nach Durchsteigen der Klamm besteht die Möglichkeit einzukehren. Der Rückweg führt uns über einen Wanderweg zurück zum Parkplatz Kugelmühle.

Leistungen:

Eigene An- und Abreise, Übernachtung im DZ (im Seminarhaus) mit HP, Etagendusche, wenige Einzelzimmer auf Anfrage ohne Mehrkosten, Programm- und Fahrtkosten vor Ort, Gruppengröße: max. 10 Teilnehmende

Preisindikation: ca. 595 Euro

Info: Moni Schwab, 06021-66652, mschwab.haibach@t-online.de

Buchung: www.arbeit-und-leben.de