

Achtsamkeit Allgäu – Einfach. Ich. Sein.

Informationen für unsere Partner





Achtsamkeit Allgäu

Seit einigen Jahren steht Alpenwellness Allgäu für Wohlfühl- und Gesundheitsurlaub in großartiger Naturlandschaft. Viele Gäste haben sich für besondere Allgämomente bedankt – für die Ruhe, für die Herzlichkeit der Gastgeber, für die ausgezeichneten Wege durch die Natur, für den tiefen Schlaf.

Das Allgäu, so wurde uns dadurch noch klarer, wirkt sehr nachhaltig auf unsere Gäste. Deshalb haben wir im Geschäftsfeld Gesundheit ein Programm zur Entschleunigung aufgelegt, das diese ganzheitliche Wirkung bündelt: Achtsamkeit Allgäu.

Profitieren Sie vom nachhaltigen Ansatz der Achtsamkeits-Region Allgäu. Nutzen auch Sie die Angebote, die dem wachsenden Bedürfnis der Gäste nach sinnstiftenden Erlebnissen und tiefergehenden Momenten im Urlaub entsprechen – die Suche nach dem eigenen Selbst.

Wir bieten Ihnen vielseitige Möglichkeiten zur Teilnahme im Geschäftsfeld „Gesundheit & Wellness“ an. Grundsätzlich gliedert sich das Feld in drei Bereiche: Achtsamkeit Allgäu, Alpenwellness Allgäu und Gesundheitszeit Allgäu.



Achtsamkeit Allgäu



Alpenwellness Allgäu



Gesundzeit Allgäu

Geschäftsfeld Gesundheit & Wellness

Gemeinsame Weiterentwicklung und abgestimmtes Marketing mit proAllgäu GmbH

Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit Allgäu	03
Trends, Partnerschaft, Zielgruppen	04 – 05
Die vier Themenwelten der Achtsamkeit	06 – 11
11 Fragen für Ihre Entscheidung	14 – 15
Kontakt und Impressum	16

Achtsamkeit Allgäu – Einfach. Ich. Sein.

Die Achtsamkeit Allgäu lädt ein in vier verheißungsvolle Themenwelten: achtsame Bewegung, heilkräftige Elemente, lebendiges Miteinander, Rückzug in die Stille.

Lesen Sie mehr zum Konzept auf den nächsten Seiten.

Achtsamkeit Allgäu – mehr als nur ein Trendthema

Zukunftsforscher, Marketingexperten und Medien sind sich einig: Das Megathema im Zeitalter der Digitalisierung ist Achtsamkeit. Zwar gewöhnen wir uns an die Herausforderungen der Gegenwart, an das enorme Tempo der Innovationen, an das neue Leben im 24/7-Modus. Doch es wird uns auch immer mehr bewusst, dass die Antwort auf den schleichenden Stress unserer Zeit in uns zu suchen ist. Gegen das Burnout hilft nur die Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Das Allgäu etabliert sich als erste touristische Destination, die das Thema aufgreift – mit der Achtsamkeit Allgäu.

Eine leise Verheißung – vom Kraftort zum digital detox

Wir sind überzeugt: Schon die Landschaft des Allgäus, seine spürbaren Elemente, die unverstellte Echtheit der Menschen und die unfassbare Ruhe, die vielem hier innewohnt, schon diese Faktoren haben eine therapeutische Wirkung. Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass die Region eines der Zentren der Traditionellen Europäischen Heilmethoden ist. Eine gerade Linie verbindet mystische Kraftorte, Kneipp-Anwendungen und digital detox. Doch bedeuten diese leisen Verheißungen auch eine große Herausforderung: Sie müssen glaubhaft sein und nachhaltig kommuniziert werden.

Die Kraft einer Partnerschaft – es lohnt sich, dabei zu sein

Die Allgäu GmbH und ihre Partner haben für den Tourismus in der Region viel bewegt: Innerhalb von zehn Jahren hat die Anzahl der Gäste um 61,5 Prozent zugelegt. Damit steht das Allgäu besonders gut da im Wettbewerb der Destinationen. Mehrere Leitprodukte – Wandertrilogie Allgäu, Radrunde Allgäu, Alpenwellness Allgäu – wurden entwickelt und erfolgreich am Markt etabliert. Als Partner der Achtsamkeit Allgäu profitieren Sie von einem professionellen Marketingpaket, das von der Allgäu GmbH und Spezialisten aus dem Produkt-, Online- und PR-Bereich für Sie geplant, umgesetzt und berichtet wird. Wie Sie beim Allgäuer Leitprodukt im Wellness- und Gesundheitsbereich dabei sein können und welche attraktiven Kooperationsmöglichkeiten Sie erhalten, haben wir speziell aufbereitet.

Zielgruppe – wer sind die neuen Gäste

In der Destinationsstrategie und über die Sinus-Milieus sind die Zielgruppen für neue Gäste für das Allgäu festgelegt worden. Die Achtsamkeit Allgäu wendet sich in diesem Rahmen im Speziellen an Menschen, die in Metropolen und Großstädten leben und eine besondere Sehnsucht nach den neuen Verheißungen der Achtsamkeit haben. Diese Zielgruppe lebt in einer Welt rasanter Veränderungen, der Einzelne fühlt sich zunehmend überfordert. Die Menschen spüren nicht, wie angespannt sie tatsächlich sind. Doch im Hotel im Allgäu, im Bauernhof und im gesamten Urlaubsort tickt die Zeit anders: ein Ort, der dem Gast die Möglichkeit gibt, sich selbst zu entdecken. Auf Achtsamkeit fokussierte Menschen wollen anders gesehen werden als der normale Urlaubsgast.

Ganz konkret wurden bei einem exklusiven Workshop zur Achtsamkeit Allgäu im Januar 2018 folgende Zielgruppen definiert:

- Städter, die sich nach Stille und digital detox sehnen
- Menschen in Umbruchphasen, sei es in beruflicher oder privater Hinsicht
- Gesundheitsbewusste Best Ager
- Stark eingebundene Performer
- Patchwork-Familien und Alleinerziehende, die ganz bewusst Zeit miteinander verbringen möchten
- Mutter/Tochter, beste Freundinnen aus dem Umland rund um München/Ulm/Stuttgart, auch generationenübergreifend oder in Gruppen von bis zu acht Personen, die eine Auszeit nehmen, auftanken wollen oder ein Retreat buchen
- Menschen mit einer achtsamen Haltung sich selbst gegenüber



Achtsamkeit Allgäu und ihre vier Themenwelten

Die Reise zum Ich

Es ist gar nicht so leicht neue Wege zu gehen. Wir leben doch in allzu vertrauten Bahnen. Um sie zu verlassen, braucht es Zeit. Und einen Kick.

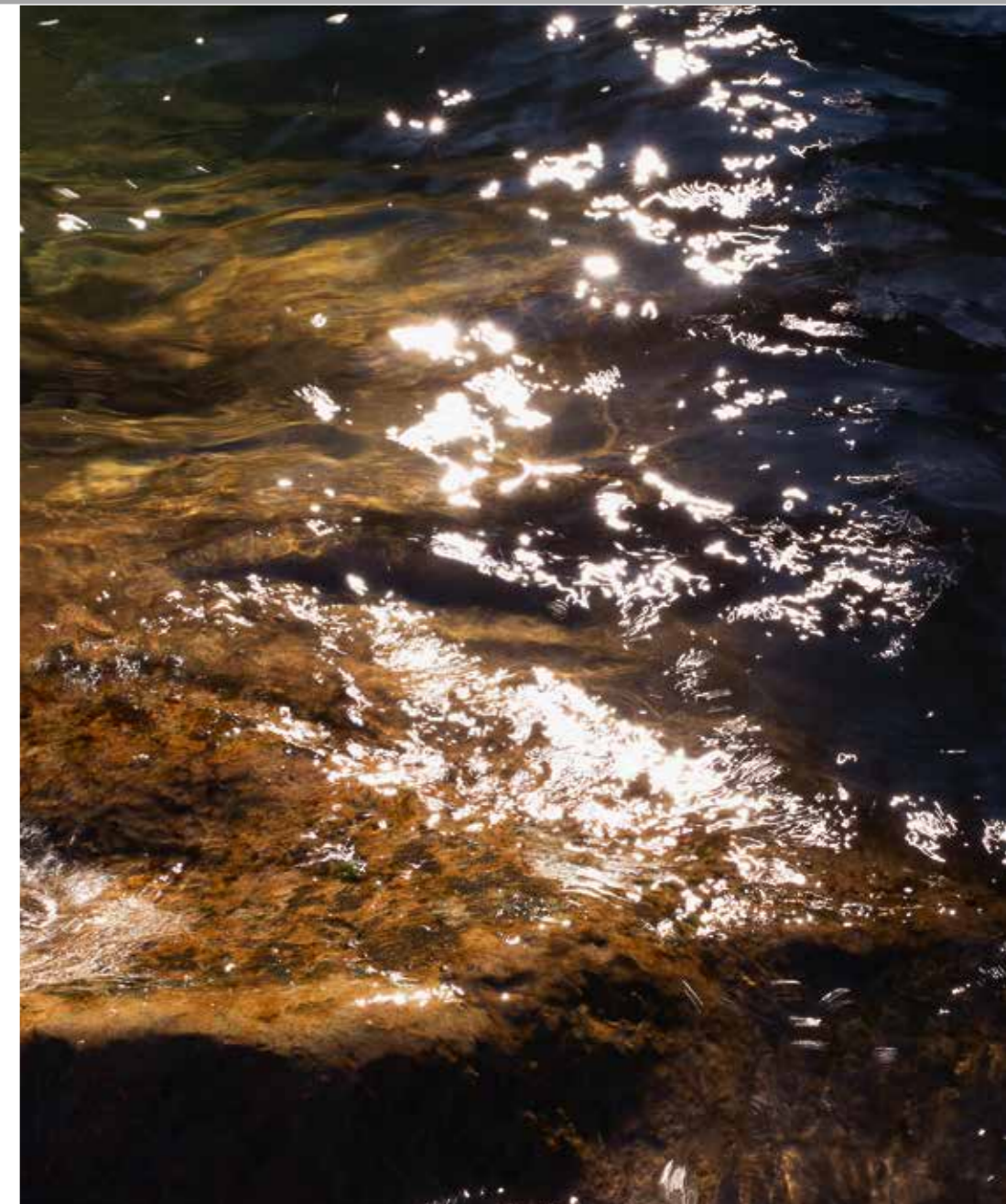
Im Allgäu gibt es Profis, die einen ermuntern, einfach mal zu „machen“: das aufmerksame Ich kennenzulernen. Achtsamkeit Allgäu ist eine bewusstere Haltung sich selbst gegenüber. Eine Chance, mehr Entscheidungsspielräume und Wohlbefinden im eigenen Leben zu verankern – und insgesamt ruhiger, konzentrierter und gelassener zu werden.

Das perfekte Hier fürs Jetzt

Wir glauben, dass das Allgäu und seine Werte allein schon zu mehr Gegenwärtigkeit verleiten. Die Natur, die Menschen und Anwendungen mit Heilkräutern, Moor, Luft, Wasser sind dabei ebenso feste Bestandteile wie Kneipp und Schroth. Die Weite und die Stille der führenden Gesundheitsregion des Alpenraums tragen zu einer dauerhaften Entspannung bei.

Zudem besteht die Möglichkeit, tiefer in den Kosmos der Achtsamkeit einzusteigen. Etwa durch einen längeren Aufenthalt und/oder durch die Teilnahme an speziellen Gesundheits- oder MBSR-Kursen zur Stressbewältigung. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, ein nach dem US-Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm. Am Ende geht das aufmerksame Ich entschleunigt aus dem Urlaub hervor.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die vier verheißungsvollen Themenwelten der Achtsamkeit.



BEWEGUNG: Aktiv den eigenen RHYTHMUS finden

Die Reise zu sich selbst beginnt auf entlegenen Pfaden. Bewusste Wanderungen sind ein Angebot, aktiv den eigenen Rhythmus zu finden. Über die Konzentration auf die Bewegung erhält der Erholungssuchende die Chance, sich in der Natur zu erleben und zur Ruhe zu kommen. Die malerische Landschaft des Allgäus lädt Seele und Körper dazu ein, die Entschleunigung regelrecht zu spüren.

Beispiele für BEWEGUNG

- Bewusste Wanderungen, etwa Sonnenaufgangswanderung, Atemwanderung, Pilgern etc.
- Besondere Wege wie der „Weg der Sinne“ mit Achtsamkeitsübungen in Bad Wörishofen oder der „Zit long“ Weg in Balderschwang
- Sportarten, bei denen die Körperwahrnehmung im Vordergrund steht wie Yoga, Qigong, Bogenschießen oder Functional Training
- Auf dem Alpenwellnesshof vergessene Rituale erfahren und die Abläufe der Landwirtschaft erleben
- Neue Lebensenergie im Rhythmus der Jahreszeiten, wie mit dem Konzept Holistic Life im Hotel Hubertus Alpin Lodge & Spa, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- Vertiefend: Teilnahme an mehrtägigen Achtsamkeitskursen oder besonderen Programmen

EMPFINDEN: Die ELEMENTE spüren

Die Natur als Quelle für neue Energie erleben: Über die Urreize des Allgäus sich selbst begegnen. Die Region verfügt über einen reichen Schatz an Naturheilmitteln und von jeher bekannte Kraftorte. Auch Sebastian Kneipp setzte auf die Wirkung der Elemente. Anwendungen zum Beispiel mit Wasser, Heilkräutern oder Moor sind ein wichtiger Teil der Alpenwellness und Achtsamkeit Allgäu.

Beispiele für EMPFINDEN

- Moderne Kennenlernangebote für Kneippwendungen, Schroth & Co.
- Moor(bäder), zur Stärkung der Widerstandskraft, im hoteleigenen Holzzuber oder draußen in einem Moorsee wie zum Beispiel in Oberjoch
- Heu- oder Kräuterdampfbäder, Alpenkräuterpackungen, Heustempelmassagen etc.
- Besondere Erlebnisse wie an einem der vielen Kraftplätze in der Region, zum Beispiel der Kraftplatz Ilara am Auwaldsee bei Fischen
- Die Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft inszenieren
- Vertiefend: Über die Erfahrungen vor Ort die traditionellen Heilverfahren kennenlernen, um sich beim nächsten Aufenthalt zum Beispiel auf eine 2–3 wöchige Kneipp- oder Schrothkur einzulassen

DABEI-SEIN: Begegnungen und GENUSS

Über die Traditionen einer Region mehr über sich erfahren. Das Allgäu setzt auf authentische Begegnungen und das Miteinander von Mensch, Tier und Natur: Zuneigung empfinden, Menschen und Herzlichkeit erleben, ausgewählte Speisen aus regionalen Zutaten kosten, sich rundum aufgehoben fühlen. Diese Momente der Beobachtung und des Aufgehobenseins sind ein besonderer Teil der Achtsamkeit Allgäu.

Beispiele für DABEI-SEIN

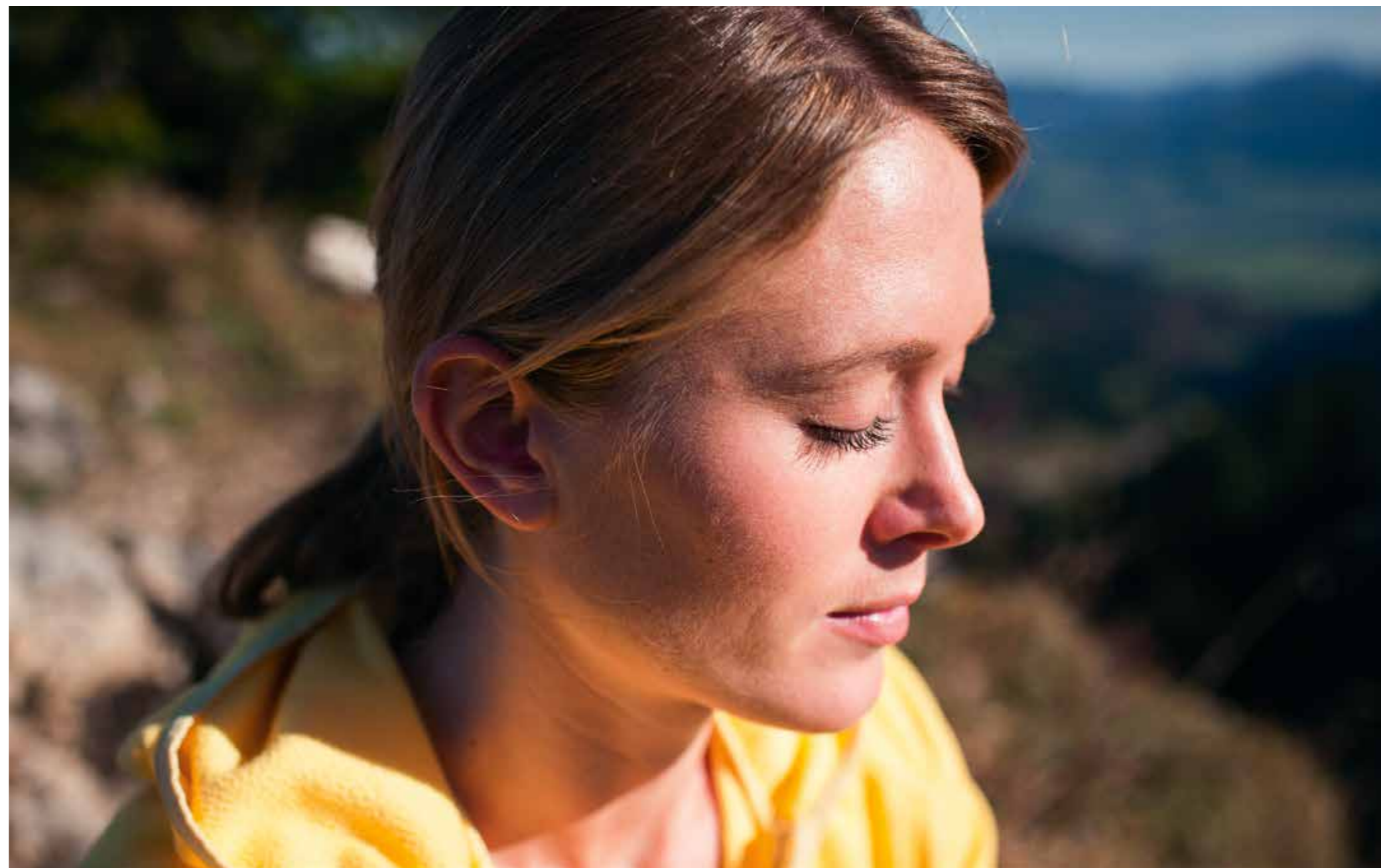
- Authentisches Brauchtum erleben – ohne Kommerz und Kitsch, wie ein gemeinsamer Lieder- oder Musikabend
- Rückkehr zu Kraft spendenden Ritualen, wie etwa dem Genuss der Speisen in entspannter Gemeinschaft
- Bezug zu regionalen Lebensmitteln herstellen, z. B. beim Besuch von örtlichen Manufakturen
- Mit einer Kräuterfrau Tee herstellen, bei geführten Wanderungen Wildkräuter sammeln
- Auf den Alpenwellnesshöfen Kontakt zu Tieren und den liebevollen Umgang mit ihnen fördern
- Vertiefend: Teil eines positiven und sinnstiftenden Allgäuer Projekts werden, z. B. die Mitarbeit beim Bergwaldprojekt, Mithilfe auf einem Bauernhof oder einer Alpe. Teilnahme an einer Fastenwoche in der Gruppe

RÜCKZUG: STILLE genießen – für mehr Gelassenheit und besseren Schlaf

Laut Robert Koch-Institut leiden 25 Prozent der Deutschen unter Schlafstörungen. Hier liefern die Partner der Achtsamkeit Allgäu wertvolle Hilfestellung. Wer seine innere Mitte finden und gut schlafen möchte, erfährt im Allgäu die Wirkung tief empfundener Stille. Denn das Allgäu bietet eine Vielzahl an Orten, Gelegenheiten und Programmen für eine entspannungsfördernde innere Einkehr.

Beispiele für RÜCKZUG

- Rückzugsorte und Plätze der Stille im Hotel, schlaffördernde Ausstattung der Zimmer, zum Beispiel Verdunklungsvorhänge oder Zirbenholz
- Entspannende Anwendungen wie Abendbad, Aromaölwickel, Kräutertee
- Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung z. B. an besonderen Orten, wie in einem Wald oder auf einer ruhigen Lichtung
- Wanderungen im Dunklen mit einer Märchen-erzählerin oder Sternbeobachtungen
- Besondere Schlaf-Locations für eine Nacht (Alpe, Berghütte, Baumhäuser, Iglu-Lodge)
- Vertiefend: Spezielle Gastgeber und Orte haben sich auf das Thema Schlaf spezialisiert, bieten Schlafarrangements an oder gar die Option, an einem wissenschaftlichen Programm teilzunehmen – wie in Füssen





*Unsere größte natürliche Kraftquelle
ist es, wir selbst zu sein.*

Achtsamkeit Allgäu – 11 Fragen, die Ihnen die Entscheidung für eine mögliche Teilnahme erleichtern

Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, umso erfolgreicher können Sie als zukünftiger Partner der Achtsamkeit Allgäu sein.

Verfügt Ihr Betrieb über eine naturverbundene, ruhige und zur Entschleunigung einladende Lage?

Ja Nein

Erlebt der Gast in Ihrem Haus zeitgemäßes Allgäuer Ambiente und natürliche, hochwertige Materialien?

Ja Nein

Verfügen Sie in Ihrem Betrieb über eine besondere Infrastruktur zum Thema Stille, Rückzug, Schlaf?

Ja Nein

Bietet Ihr Betrieb eine der alpenländischen Heiltraditionen (z.B. Kräuterkunde) und/oder eines der ganzheitlichen Naturheilverfahren (z.B. Kneipp, Schroth, Moor) mit einer qualifizierten Leitung an?

Ja Nein

Können Sie dauerhaft mindestens zwei Achtsamkeits- oder Entschleunigungs-Angebote (z.B. zweimal in der Woche) mit entsprechend qualifizierter Leitung anbieten?

Ja Nein

Spielt die Kulinarik in Ihrem Betrieb eine besondere Rolle (z.B. Kräuterwanderung, Kochkurse, Fasten)?

Ja Nein

Fühlt sich der Gast in Ihrem Haus aufgehoben und wird er als Mensch gesehen?

Ja Nein

Geben Sie den Gästen die Möglichkeit, achtsame Begegnungen mit ursprünglichem Brauchtum und Traditionen (kein Kommerz und Kitsch) z.B. Kräutermarkt, Allgäuer Musikabend im Haus zu erleben?

Ja Nein

Geben Sie den Gästen die Möglichkeit achtsame Begegnungen mit der Natur im Allgäu oder mit Tieren zu erleben?

Ja Nein

Kann der Gast achtsame Momente in Ihrem Haus erleben?

Ja Nein

Können Sie sich selbst und Ihre wichtigsten Mitarbeiter als glaubhafte Vertreter des Achtsamkeit Allgäu-Konzeptes vorstellen?

Ja Nein

Ihre Teilnahme:

- Wenn Sie die überwiegende Mehrheit der gestellten Fragen mit „Ja“ beantworten konnten, dann sollten Sie sich für eine Beteiligung an der Achtsamkeit Allgäu entscheiden.
Rufen Sie die Produktmanagerin Frau Barbara Weißinger an. Telefon: +49 (0) 831/57537-50
- Sie erhalten einen Link zur Online-Inputabfrage und es wird ein Besichtigungstermin vereinbart. Bei diesem Termin werden die Ergebnisse des Inputabfragebogens gemeinsam durchgegangen und evtl. fehlende Punkte ergänzt.
- Nach der Vor-Ort-Besichtigung wird über die Beteiligung an der Achtsamkeit Allgäu entschieden.



Ihre Ansprechpartnerin:
Barbara Weißinger
Produktmanagerin
Tel.: +49 (0) 831/57537-50
Fax: +49 (0) 831/57537-33
E-Mail: weissinger@allgaeu.de
www.allgaeu.de

Allgäu GmbH – Gesellschaft für Standort und Tourismus
Allgäuer Straße 1 – 87435 Kempten – Deutschland
Geschäftsführer Klaus Fischer (Sprecher), Bernhard Joachim
HRB 8342 Gerichtsstand Kempten

Auflage 1/2018

Gestaltung: Marek & Mohr, Sulzberg
Fotos: Susanne Baade, Hamburg
Marc Oeder, München
Erika Spengler, Rettenberg
Klaus-Peter Kappest, Hilchenbach
Druck: Eberl Print, Immenstadt

