

ALLGÄU | DEUTSCH- LAND

hotel kaufmann



traumhaftes alpen-panorama - regionale genussküche - familiäre atmosphäre

ein reiseangebot einer partnerfirma von

andersreisen – *kreativ*

ferien im allgäu - hotel kaufmann

die innere balance finden und kraft für die seele tanken

das balance resort ifenblick bietet ihnen hierfür einen idealen rahmen! inmitten der beeindruckenden naturlandschaft der alpen liegt das resort im herzen des balderschwanger tals. an diesem idyllischen ort hat die familie meyer ein haus mit seele geschaffen, das sie mit persönlicher atmosphäre und liebevollen details begeistern wird!

erholung in traumhafter naturkulisse

das balance resort ifenblick ist der perfekte ort, um sich zurück auf das wesentliche zu besinnen und kraft aus der fülle der natur zu schöpfen. die umliegenden berggipfel sind in deutschland's höchstgelegener gemeinde auf 1.100 m zum greifen nah und der beeindruckende panoramablick vermittelt ihnen jeden tag erneut das gefühl, ein teil der natur zu sein.

aktiv & bewegt zur balance finden

umgeben von der herrlichen allgäuer landschaft mit bächen, grünen wiesen und wäldern liegt das hotel nahe österreich und dem bregenzer wald (vorarlberg) abseits von lärm und hektik. es bildet einen idealen ausgangspunkt für liebhaber des wanderns und wintersports, denn ein weitläufiges netz aus hervorragenden wanderwegen, loipen und pisten jeder schwierigkeitsstufe verläuft direkt zu füssen des hotels.

um ihre ureigene balance zu erlangen, eröffnet ihnen das balance resort ein vielseitiges wellnessangebot, angefangen von massagen über sauna und infrarotkabine bis hin zur aromabadewanne. als attraktive ergänzung dient das sport- und bewegungsprogramm unter anderem mit den 5-tibetern, rückenfit und nordic walking (mai-nov.), bei dem sie das erstklassig geschulte balance-team begleitet. neue mentale und körperliche stärke gewinnen sie, während sie im hauseigenen hallenbad ihre bahnen ziehen oder den gut ausgestatteten fitnessraum nutzen.

wenn Sie im schönen garten oder auf der sonnenterrasse sitzen, lassen Sie den blick frei über die umgebung schweifen. je nach lust und laune können Sie sich von einer ayurvedischen massage verwöhnen lassen oder den neuen wellnessbereich mit natur-wasserfall und einer feurigen korbsauna testen. im saunabereich greifen Sie ausserdem bei den verschiedenen teesorten zu oder stillen Ihren durst an dem energetisierten wasser.

unterkunft

in den doppel- oder einzelzimmern fühlen sie sich wie zu hause, denn auf gemütlichkeit und eine freundliche atmosphäre wird grossen wert gelegt. wählen können sie zwischen nord- und südlage und mit oder ohne balkon. alle zimmer sind mit tv, minibar, telefon, bad mit dusche, föhn und bademantel ausgestattet.



erholung pur



verpflegung

das team rund um küchenmeister bernd meyer verwöhnt seine gäste nach dem motto »aus der region für die region« mit natürlichen und gesunden gerichten. die zubereitung erleben sie in der offenen küche des panorama-restaurants, wo ausschliesslich frische, regional eingekaufte produkte zubereitet werden. morgens und abends können sie sich nach herzenslust am abwechslungsreichen buffet bedienen und auch zur tagesmitte stehen salate und kuchen als kleiner snack bereit. sollten sie die vegetarische küche bevorzugen oder eine spezielle diät wünschen, wird das küchenteam gerne ihre kulinarischen wünsche erfüllen. alle alkoholfreien getränke sind bereits im preis inkludiert und sie sollten es nicht versäumen das erfrischende berühmte grander-wasser zu probieren.

anreise

sie können bequem mit dem zug bis nach fischen fahren. gerne buchen wir ihnen dafür einen kostengünstigen rit-fahrschein. ab dort nutzen sie die öffentlichen verkehrsmitteln oder ein taxi zum hotel.

leistungen

gebuchter ferienkurs • tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung • begrüßungstreffen • übernachtung im ½ doppelzimmer ohne balkon mit eigener dusche/wc • genusspension • alkoholfreie getränke • infopakete

teilnehmer/innenzahl:

mindestens: 6, höchstens: 14

aktivitäten

direkt vom haus aus können sie ausgedehnte spaziergänge durch wiesen, weiden und wäldern unternehmen und erreichen in nur 5 minuten bekannten forgensee, wo sich das blau des himmels im wasser spiegelt. reizvoll sind auch fahrradtouren und kutschfahrten sowie eine besichtigung der berühmten schlössern neuschwanstein und hohenschwangau.

im winter beginnen die langlauf-loipen unmittelbar vor der haustür. innerhalb von dreissig minuten erreichen sie ausserdem drei alpine skigebiete: tegelberg lockt ski-profis mit einer 6 km langen abfahrt ins tal, anfänger finden in nesselwang ideale pisten und pfronten bietet viel schnee in abwechslungsreicher landschaft.

ayurveda-verwöhnprogramm

ayurveda - "das wissen vom langen, gesunden leben" - entstand vor ca. 5000 jahren in indien. mit dieser lehre gelangen sie zu innerer harmonie und ruhe, die ihnen zu einem erfüllten, gesunden leben verhelfen. mit folgenden angeboten können sie sich im hotel kaufmann verwöhnen lassen:

- marma-vital-massage - ayurvedische reflexzonen-massage
- abhyanga - ayurvedische ganzkörper-massage
- padabhyanga - ayurvedische fuss-massage
- garshan-seidenhandschuh-massage mit anschließender hautpflege
- muk- und shiroabhyanga - ayurvedische gesichts-, kopf- und nacken-massage



mitten



JAHRESÜBERSICHT

yoga & skilanglauf	16.01.- 23.01.2011 annja dubau	695
yoga, meditation und skilanglauf	05.02.- 12.02.2011 uschi ostermeier	755
yoga-qigong und skilanglauf	26.03.- 02.04.2011 hans-georg schoen	695
yoga und meditation, harmonie u. wohlbefinden	23.04.- 30.04.2011 christiane wiedemann	755
dynamisches yoga	14.05.- 21.05.2011 astrid röwekamp	655
yoga & genusswandern	11.06.- 18.06.2011 diana becker	655
mit hatha-yoga zu entspannten gelenke	16.07.- 23.07.2011 ingrid mautner	655
tai chi qi gong: der weg zur gelassenheit	06.08.- 13.08.2011 karina berg	695
yoga-meditation, innere & äussere kraft erspüren	10.09.- 17.09.2011 inge baudrexel	695

DETAILINFOS SEMINARE

yoga & skilanglauf

05.02.-12.02.11 preis € 695.00

sie gleiten fast lautlos durch den schnee, den stress und die hektik des alltags hinter sich lassend. die gedanken kommen zur ruhe und sie geniessen eine traumhafte winterlandschaft mit tief verschneiten wäldern, weiten tälern und majestätischen gipfeln. die bewegung im schnee in verbindung mit einer intensiven yogapraxis bringen erholung für körper, geist und seele. die gute, klare winterluft tut ihr übriges dazu. wir üben sanften skilanglauf (klassische form) und klassisches hatha yoga mit atemübungen, entspannung und meditation.

annja dubau ist begeistert von der wirkung des yoga und möchte dies an sie weitergeben. sie ist ausgebildete yogalehrerin (byv) sowie staatlich geprüfte vorarlberger wanderführerin und schneeschuhe-wanderführerin. ihre lebensfrohe, positive ausstrahlung spiegelt sich in ihrem unterricht wieder, der manchmal fordernd, aber auch sehr achtsam und entspannend ist.

yoga, meditation und skilanglauf

05.02.-12.02.11 preis € 755.00

„je mehr du deinen körper belebst, desto bewusster wirst du in deinem selbst.“ (yesudian). besonders sanfte und schonende yogastellungen basierend auf der wirkungsweise der chakren stimmen sie auf den tag ein. nach einem ausgiebigen frühstück können sie unter achtsamer anleitung auf der loipe die herrliche bergwelt geniessen. die leichte bewegung in der natur wirkt wohltuend und harmonisierend. nach den aktivitäten bietet der grosszügige wellnessbereich des hotels den idealen ausgleich. auch meditation und yoga nidra führt sie zu einer tiefen entspannung. einen freien tag in der woche können sie ganz nach ihrem persönlichen rhythmus gestalten..

uschi ostermeier-sitkowski, yogalehrerin und heilpraktikerin, trainerin für autogenes training, autorin mehrerer yogabücher, langjährige seminarerfahrung im in- und ausland, unterrichtet sanftes, atemororientiertes yoga und legt viel wert auf entspannung und innere achtsamkeit



mitten im alpenpanorama



yoga-qigong und skilanglauf

26.03.-02.04.11 preis € 695

yoga-qigong und meditation, verfügen wir über wirksame mittel. uns mit den energien der natur zu verbinden. unser neues weltbild, das auch geprägt wird durch die erkenntnisse der quantenphysik, ermöglicht uns einen tieferen zugang zur natur.. ich möchte meine langjährigen erfahrungen in diesem seminar weitergeben. neben den bekannten asanas werden sie pranayama übungen und neue yoga-qigong reihen kennenlernen. diese werden wir verinnerlichen und auch gemeinsam in der natur vertieft erleben . somit starten sie gut vorbereitet in den tag und können beim skilanglauf und wandern die wundervolle landschaft der region geniessen. dieses seminar ist für anfänger und fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

hans-georg schoen, yogalehrer bdy, pädagoge. ist einer der pioniere des yoga. mit seiner jahrzehnte langen erfahrung in der leitung von seminaren und in der ausbildung von yogalehrern, versteht er es, die verschieden yogarichtungen einfühlsam zu verbinden.

yoga & meditation, harmonie u. wohlbeinden

23.04.-30.04.11 preis € 755

yoga und meditation inspiriert dazu, die augenblicke die wir erleben in ihrer einzigartigkeit und schönheit wahrzunehmen. das schöne hotel ifenblick in seiner liebevollen atmosphäre schafft hierfür den idealen rahmen. kraftvolle und sanfte haltungen aus dem hatha- yoga in verbindung mit dem atem, meditation und entspannung in form von traumreisen fördern das seelische und geistige gleichgewicht und lassen uns in den zustand der völligen entspannung gelangen. ausgedehnte wanderungen in der wunderschönen landschaft rund um balderschwang runden unser tägliches gemeinsames programm ab. nach diesem seminar werden sie voller lebensenergie sein und ihren alltag mit neuem enthusiasmus erleben.

christiane wiedemann, 42 jahre, ernährungsberaterin, fitness- und wellnesstrainerin, ausbildung zur yogalehrerin in buenos aires. sie arbeitet seit 2004 als selbständige yogalehrerin (u.a.

3 jahren in paris) und wohnt seit anfang 2010 wieder in münchen. im unterricht geht sie individuell auf die voraussetzungen der teilnehmer ein und ist besonders geeignet für menschen, die in die welt des yoga eintauchen möchten. in ihren seminaren legt sie besonderen wert auf entspannung und die achtsamkeit des eigenen körpers.

dynamisches yoga

14.05.-21.05.11 preis € 655

dynamisches yoga – basierend auf ashtanga yoga - zeichnet sich durch kraftvolle körperhaltungen und die kombination des atems mit der bewegung aus. mit hilfe von vorbereitenden übungen und varianten werden sie auf die dynamisch ausgeführte reihe eingestimmt, die sonnengrüsse, standhaltungen und umkehrhaltungen enthält. abgerundet wird die yogapraxis durch übungen, bei denen die atem- und körperwahrnehmung im mittelpunkt stehen. durch die dynamische praxis können sie zu einem intensiveren kontakt zu ihrem physischen körper kommen und damit körperbewusstsein und innere stille zusammenzubringen. nach den yogastunden haben sie die möglichkeit, die berglandschaft zu erkunden oder das wellnesangebot im hotel zu geniessen.

diana becker, fastenleiterin (agl), yogalehrerin mit weiterbildungen in verschiedenen yogarichtungen (u.a. vinyasa) und schwangerenyoga, reikimeisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl.-tourismus-betriebswirtin.





yoga & genusswandern

14.05.-21.05.11 preis € 655

die wanderungen in dieser eindrucksvollen landschaft und der klaren bergluft spenden neue kraft und stärken muskulatur und atemwege. kombiniert mit phasen des bewussten gehens im eigenen atemrhythmus sowie phasen des schweigens und der bewussten wahrnehmung erleben sie den klang und die schönheit der natur und der berge auf eine neue art und weise. ihre gedanken kommen zur ruhe, ihre sinne geniessen die ursprüngliche umgebung. mit einer ausgewogenen yogapraxis aus hatha- und vinyasa-elementen vitalisieren sie ihren körper und dehnen die geforderte muskulatur. atemübungen schenken ihnen neue energie und reinigen die atemwege. entspannungseinheiten und meditationen eröffnen ihnen eine entdeckungsreise in die eigene stille.

ingrid maufner, yogalehrerin ggf, bdy/eyu (yogaschule dresden) in riesa/sachsen. weiterbildungen: meditationsbegleitung, pranayama, qigong. sie lehrt yoga in traditionellem sinn, angepasst an die bedürfnisse des einzelnen mit dem besonderen anliegen yoga und alltag zu verbinden

mit hatha-yoga zu entspannten gelenke

16.07.-23.07.11 preis € 695

es heisst, der mensch sei so alt wie seine gelenke. die methoden des hatha-yoga bieten viele wirksame möglichkeiten, unseren körper, insbesondere die gelenke beweglich und gesund zu erhalten. dieser kurs wendet sich an alle menschen, die ihre vitalität und darüber die lebensfreude stärken und erhalten wollen. er beinhaltet übungen zur mobilisierung der gelenke, der wirbelsäule, sowie zum aufbau von kraft und flexibilität des körpers. ein weiterer aspekt des kurses sind entspannungstechniken, die das körperbewusstsein schulen und den atem erfahrbar machen. meditative übungen werden ebenso bestandteil der woche sein und den gefühlkontakt zu sich selbst vertiefen.



karina berg, tai chi- und qi gong lehrerin, anerkannt beim ddqt, lernt seit sechszehn jahren tai chi und qi gong. seit elf jahren leitet sie mit viel freude kurse und seminare.

tai chi qi gong: der weg zur gelassenheit

06.08.-13.08.11 preis € 695

gehen sie auf entdeckungsreise! erfahren sie ruhe, sammlung und aus ihrer mitte heraus geführte bewegungen. tai chi chuan entwickelt innere kraft, nicht durch mehr anstrengung, sondern indem sie sich lösen, spüren und achtsam sind. auf spielerische weise trainieren sie ihre koordinierung, balance und geschmeidigkeit. dieses seminar ist für menschen geeignet, die sich gerne offen und achtsam begegnen möchten und bereit sind, sich selbst zu spüren, zu entdecken und sich gerne auf partnerarbeit einlassen. karina berg vermittelt ihnen bilder aus dem tai chi chuan nach cheng man ching, wie auch andere unterstützende übungen. „geniesse die schönheit des weges.“

inge baudrexel, yogalehrerin ska, in der iyengar u. pagua tradition, eigenes yoga-studio. leitet seit vielen jahren neue wege-kurse. ausbildung in traditioneller thai-massage u. zeitgenössischem tanz. laufend in fortbildung in psychologie und bei spirituellen lehrern.