

# Runterkommen für Körper, Seele und Geist: Drei Tipps ganz in der Nähe Jetzt mal schön langsam

Das hier ist Zauberei – und Sie können sie selber anwenden. Den Alltagweghexen, Ruhe und Kraft in Ihr Leben holen. Das magische Wort: „Entschleunigung“. Man hört das so oft in unserer Hauruck- und

Vollgas-Welt – und man wendet es vielzuseiten an ... Vielleicht mögen Sie diese Seite ja als eine Anregung nehmen. Wir haben drei Angebote in Bayern getestet, mit denen Sie die Zeit anhalten können. Zumindest

eine Zeit lang, wenn dieser Witz erlaubt ist. Und Sie dürfen sicher sein: Unser Autor weiß, wovon er redet ... Also jetzt mal ganz langsam, bitte:

Uli Heichele

## ALLGÄUER GIPFELGLÜCK IM BAUMHAUS-HOTEL

**Das ist es:** Im kleinen Ort Betzigau vor den Toren Kemptens hat die Familie Bechteler ihre ganz eigenen Ferienhäuser gebaut. Eine luftige Angelegenheit ist das – denn wir reden da von vier Baumhäuschen. Und die sind nicht angeschraubt, sondern in den Baumkronen aufgehängt, sodass sie ganz leicht im Wind schaukeln können. Jedes dieser Baumhäuser hat, je auf zwei Ebenen verteilt, eine Küchenzeile, eine Sitzzecke (mit Schaffell), zwei Schlafkojen (für je zwei Leute) und zwei Terrassen.

**Das hat uns entspannt:** Hier ist man richtig raus aus der normalen Welt. Es gibt kein Fernsehen, und die Internetverbindung ist ungefähr „wie in der Wüste“, wie die Chefin selber sagt. Vor allem aber: Man lebt hier als Gast mitten in der Natur. Frische Luft, grüne Bäume, dunkle und stille Nächte – so wie man sich das eben vorstellt. Und dann kann man erleben, was die Ruhe mit einem macht. Schön dabei ist: Man muss kein

Extrem-Aussteiger sein, um hier dem Alltag zu entfliehen – die Unterkunft ist nämlich wunderbar komfortabel. Der Zugang zu den Baumhäusern ist dank der stabilen Treppen bequem, und das sanfte Schwingen im Wind ist eine ganz eigene Erfahrung. Toll ist die Lage: Ausflüge zum Beispiel zu den Königsschlössern (Neuschwanstein!) oder



Heimelig: Auch im Innern der Baumhäuser dominiert Holz

zum idyllischen Hopfensee sind von hier aus mit dem Auto nur ein Katzensprung. Und vor allem: Wenn das Wetter passt, werden Sie staunen, wie Ihre Haut dunkler und Ihre Stimmung heller wird. Paradox nämlich: Man ist hier wahnsinnig viel draußen, obwohl die Unterkunft so spektakulär ist. Denn ganz einfach: Wer dauernd die Natur sieht, der will sie auch erleben.

**Darauf muss man gefasst sein:** Die Baumhäuschen sind nicht besonders groß. Für ein Pärchen passt das schon, aber für größere Familien oder für Freundes-Cliquen wird's schnell eng in so einer Unterkunft. Zwei, drei oder vier Tage hier sind wirklich eine tolle Erfahrung, mehr muss unserer Einschätzung nach aber nicht unbedingt sein.



Schwebend: Die Treppe und das Baumhaus sind nicht verschraubt – so kann es frei schwingen

## DIE INFOS DAZU

Baumhaushotel Allgäu, Kaisersmad 6, 87488 Betzigau bei Kempten. Pro Nacht und Baumhaus zahlen Sie (abhängig von der Anzahl der Personen) ab 210 Euro. Buchung und weitere Informationen am einfachsten im Netz unter [www.baumhaushotel-allgaeu.de](http://www.baumhaushotel-allgaeu.de) oder direkt bei Familie Bechteler unter der Telefonnummer 08304/5102.



Entspannung: Autor Uli Heichele im Kloster Seeon in Yoga-Pose. Rundes Foto oben: Yoga-Lehrerin Susanne Hauptmann



## YOGA-KURS IN KLOSTER SEEON

**Das ist es:** Gar nicht so katholisch: Im Kloster Seeon bietet die Yoga-Lehrerin Susanne Hauptmann Seminare für Einsteiger an. In drei Tagen gibt's ein wenig Theorie und ganz viel Meditations-Praxis vom Mantra über bewusstes Atmen bis hin zur Gangmeditation. Übernachtung ist direkt im Kloster – die Zimmer dort sind bequem und zweckmäßig.



Verpflegung im Klosterlokal oder nebenan in der Wirtschaft.

**Das hat uns entspannt:** Bei so einem Seminar kann man gar nicht hektisch sein. Die Lehrerin gibt den Takt vor – und das holt uns automatisch aus dem Alltag raus. Bei den vielen verschiedenen Meditationstechniken ist für jeden was dabei – und irgendwann kommt er, der sogenannte „mühevolle Augenblick“. Seien Sie sicher: Sie werden aus so einem Seminar die eine oder andere Übung mitnehmen, die Ihnen später im Alltag viel helfen wird. Und wenn es nur drei bewusste Atemzüge sind.

**Darauf muss man gefasst sein:** Die Seminare finden in Gruppen statt (circa zehn Leute). Es mag sein, dass da jemand dabei ist, der Ihrer persönlichen Entspannung nicht zuträglich ist. In der Regel passt's aber gut ... Was sich uns nicht erschlossen hat: Warum braucht man eigentlich einen Fernseher auf dem Zimmer, wenn man im Kloster übernachtet ...?

## DIE INFOS DAZU

Anbieterin der Kurse ist Susanne Hauptmann, Weinbergstraße 88, 83370 Seeon. Telefon 0172/1988311. Ihre Einführungs-Seminare unter dem Motto „Erfolgreich meditieren“ dauern von Freitagabend bis Sonntagmittag. Der Kurs an sich kostet 280 Euro pro Teilnehmer, dazu kommen noch die Übernachtungen im Kloster (ab 60 Euro pro Nacht).

## DAS HAUS AM SEE IN BAD BIRNBACH

**Das ist es:** Bei Bad Birnbach in Niederbayern haben Erwin Rückerl, seine Familie und seine Mannschaft ein komplettes, eigenes Dorf geschaffen. Wer hier bucht, der wohnt in einem eigenen ganz besonderen Häuschen – zum Beispiel in einem Haus am See oder einem sogenannten Wiesenhaus. Es gibt kein Fernsehen, keinen Handy-Empfang, und WLAN ist wirklich nur für den Notfall und in einem ganz kleinen Bereich verfügbar. Die Folge ist: Hier üben Sie sich in der süßen Kunst des Nichtstuns.

**Das hat uns entspannt:** Drei Tage lang Nichtstun – oh, ist das wunderbar! Einfach nur lesen, ohne dass das Handy klingeln kann: ein Traum. Die hauseigenen Saunen tun dem Körper gut, die preisgekrönte Architektur der Häuschen schmeichelt den Augen, und die Ruhe heilt die hektische Seele. Rückerls Küche (abends essen alle Gäste gemeinsam im Haupthaus) ist ebenso fein wie bodenständig.



Auf das Wesentliche reduziert: Das macht die Zimmer im Hofgut Hafnerleit'n einfach nur ruhig und gemütlich.

Und wer mag, kann während seines Aufenthalts auch noch einen Kochkurs beim Chef machen.

**Darauf muss man gefasst sein:** Dieses Vergnügen ist nicht billig, Sie sind immer deutlich im dreistelligen Bereich (mindestens). Um hinzukommen, sollten Sie ein Auto haben. Und klar sein muss Ihnen auch: Außer ein paar Golfplätzen gibt's in der Gegend nicht viel.



## DIE INFOS DAZU

Hofgut Hafnerleiten, Brunnobbl 16, 84364 Bad Birnbach, Telefon: 08563/91 511. E-Mail [post@hofgut.info](mailto:post@hofgut.info). Für Infos und Buchung schauen Sie am besten direkt im Netz vorbei unter der

Adresse [www.hofgut.info](http://www.hofgut.info). Pro Person und Tag liegt der Preis (abhängig von der Aufenthaltsdauer) bei mindestens 165 Euro. Mehr Infos über die Region bekommen Sie beim Fremdenverkehrsamt Bad Birnbach unter Telefon 08563/96 300.