

NATÜRLICH GESUND



Wasser



Ernährung



Kräuter



Bewegung



Innere Ordnung

Bad  Wörishofen
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

PRESSEMITTEILUNG

Februar 2026

Allgäu-Flow: Drei Tage für mich – ein Wochenende zum Innehalten

Bad Wörishofen, 25. Februar 2026

Es beginnt oft ganz leise: Ein Wunsch nach Abstand. Ein leises Ziehen danach, die To-do-Listen für einen Moment abzustreifen, nicht erreichbar zu sein – sondern einfach wieder bei sich anzukommen. Kein Verreisen, um etwas zu verpassen. Sondern um sich selbst nicht länger zu verlieren.

Genau das ermöglicht „Mein Allgäu-Flow“, das neue Wohlfühlformat in Bad Wörishofen, das vom 18. bis 20. Juni 2026 erstmals stattfindet. Was auf den ersten Blick wie ein klassisches Retreat wirkt, ist in Wahrheit mehr: eine Einladung zur Selbstbegegnung. Unter dem Motto „Ich bin dann mal bei mir“ vereint das Programm Körperwahrnehmung, Kreativität, Natur und Stille – in einem geschützten Rahmen, der nichts verlangt, sondern Raum gibt. Raum für das, was oft im Alltag verloren geht: echte Präsenz, Gelassenheit und ein achtsames Miteinander.

Drei Tage, die Körper und Geist wieder in Fluss bringen

Das Tagesprogramm von Mein Allgäu-Flow wurde bewusst so gestaltet, dass es sich leicht anfühlt – und zugleich tief wirkt. Zwischen 10 und 17 Uhr können die Teilnehmenden aus verschiedenen Impulsen wählen: Tai Chi, Yoga, Qi Gong und Kneipps Atemübungen bringen den Körper sanft in Bewegung. Meditation, Waldbaden oder eine kleine Wanderung barfuß auf dem Naturpfad helfen, wieder mit den eigenen Sinnen in Kontakt zu treten.

Besondere Aufmerksamkeit gilt auch der kreativen Seite: In Workshops werden Badesalze und Teemischungen selbst hergestellt, beim Journaling das eigene Erleben auf Papier gebracht. Kleine Impulse, die inspirieren – und sich später im Alltag fortführen lassen.

Alles kann, nichts muss – ein Wochenende ohne Erwartungsdruck

Was dieses Wochenende besonders macht: Es geht nicht um Leistung oder Selbstoptimierung. Niemand muss etwas erreichen. Es geht darum, sich selbst zuzuhören. Wer möchte, zieht sich in die Stille zurück. Wer mag, knüpft neue Kontakte. Und wer einfach nur durchatmen möchte, findet viele stille Ecken – etwa im Kurpark, im Heilwald oder auf dem Kneipp-Waldweg mit seinen über 60 Mitmach-Stationen.

Begegnungen – auch am Abend

Den Tagesausklang gestalten die Teilnehmer frei – mit einem optionalen Abendessen am Donnerstag in einem der Restaurants der Stadt. Am Freitagabend sorgt Kabarettistin Franziska Wanninger mit ihrem aktuellen Programm „Wenn du wen brauchst, ruf mich nicht an“ im Kurtheater für einen heiteren Kontrapunkt. Am Samstag endet das Wochenende mit einem Goodbye im stimmungsvollen Sebastian-Kneipp-Museum – ein gemeinsames Innehalten zum Abschluss.

Ankommen und aufatmen – die passenden Hotels

Für das Wohlfühlwochenende bieten ausgewählte Partnerhotels in Bad Wörishofen besondere Arrangements – ideal abgestimmt auf die Achtsamkeitstage. Ob stilvoll im Kloster, familiär geführt oder mit großzügigem Spa-Bereich: Hier findet jeder einen Rückzugsort, der zur eigenen Auszeit passt.

Mit dabei sind u. a. die KurOase im Kloster, das 5-Sterne-Haus Der Sonnenhof Bad Wörishofen, der Alpenhof, das Hotel Eichinger sowie das Hotel & SPA Fontenay, Hotel Edelweiss und das Kur- und Wellnesshotel Schropp. Der Ticketverkauf für das neue Angebot ist seit dem 24. November 2025 geöffnet.

Zeit für das Wesentliche

Der Allgäu-Flow ist mehr als ein Wochenende – er ist ein Innehalten. Eine Einladung, sich wieder zu spüren, wenn der Alltag zu laut geworden ist. In der Ruhe von Bad Wörishofen entsteht Raum für das, was oft zu kurz kommt: Gelassenheit, Präsenz und die eigene innere Stimme. Drei Tage genügen vielleicht nicht, um alles zu verändern – aber sie genügen, um sich selbst nicht zu vergessen.

„Ich bin dann mal bei mir. Mein Allgäu-Flow.“

18. – 20. Juni 2026 | Bad Wörishofen – wo Kneipp zu Hause ist

Tickets und weitere Informationen unter: www.bad-woerishofen.de
