

Frauenzeit Wochenende

Yoga und Genußwandern



Frauen-Yoga-Wochenende im NF Rechberghaus bei Bad Grönenbach im Unterallgäu

Freitag, 18. - Sonntag, 20. September 2026



Wir wollen ein gemeinsames Wochenende mit Wandern, Spaziergängen und Yoga im Unterallgäu verbringen. Übernachten werden wir im Rechberghaus der NaturFreunde Memmingen, das idyllisch an der Illerschleife, in der Nähe von Bad Grönenbach, in absoluter Ruhe und fernab vom Verkehr liegt. Das Haus ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir werden uns im Haus selbst versorgen.

Mitten in der Natur finden wir eine gute Möglichkeit zum Entspannen und Genießen. Der Aufenthaltsraum, das Matrazenlager unter dem Dach und der wunderschöne Garten bieten uns Raum für Yoga und andere Aktivitäten zum Thema Achtsamkeit und Entspannung. Wir werden auch draußen beim Wandern und Spazieren Yoga und Entspannung üben. Das Programm bzw. meine Angebote (Yoga, Meditation, Atemübungen, Chakrenyoga, Tai Chi u.ä.), werden wir gemeinsam besprechen, um festzustellen, was aufgrund von Kondition und Neigungen möglich ist.

Die Übernachtung im Naturfreundehaus erfolgt in Doppel-, Drei- und Vierbettzimmern mit Halbpension (Übernachtung, Frühstück und Abendessen). Ich werde für das Wochenende einkaufen und wir werden Frühstück und Mahlzeiten gemeinsam zubereiten bzw. Essen gehen.

Treffpunkt und Anreise: Holzgerlingen Bahnhof am Freitag um 8:00h; Rückkehr in Holzgerlingen am Sonntag Abend. Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften. Am Naturfreundehaus sind Parkplätze vorhanden.

Charakter: Wanderungen überwiegend auf Wanderwegen oder Spaziergänge auf schönen Wegen sind je nach Neigung möglich

Ausrüstung: feste Schuhe, evtl. Trecking-Stöcke (wenn du sie sonst benutzt), wetterfeste Kleidung, Schutz gegen Regen und Sonne, Yoga bzw. Sportkleidung, gemütliche Kleidung, Hausschuhe, falls du hast Yogamatte und -kissen, Decke, Rucksackvesper und Getränkeflasche, Handtücher und Bettwäsche, Badezeug und -handtuch.

Kosten: Fahrtkosten werden umgelegt (-,40€/km), 2 Übernachtungen ca. 50€ mit Selbstverpflegung (Lebensmittel werden umgelegt) Nicht-Mitglieder bezahlen zusätzlich 15,- Euro für Organisation und Führung. Für Yogaunterricht sind 20€ zusätzlich zu entrichten.

Bei Interesse oder offenen Fragen melde Dich per Email, Whatsapp oder telefonisch bei **Monika Müller-Bertrand, mueller-bertrand@web.de, Mobil 01744240777**.

Melde dich bitte so schnell wie möglich, jedoch **bis spätestens 15. Juni 2026** verbindlich mit Nachricht und mit einer Anzahlung von 80 Euro an. max. 15 Teilnehmerinnen, bitte bei Anmeldung angeben ob **Fahrerin** (wie viele Leute können mitgenommen werden?) oder **Mitfahrerin**. Überweise die Anzahlung entweder über paypal Freunde an Freunde an meine Email oder IBAN DE46 6007 0024 0025 2486 00.