



Namasté: Vom eigenen Zuhause mit einer „Kopfreise“ in die Alpen

## Tipps von der Pfrontener Yoga-Expertin

*München/Pfronten, 3. April 2020.* Mentale Ausgeglichenheit und körperliche Fitness – die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Das wird uns gerade in diesen Zeiten wieder einmal mehr bewusst. Yoga vereint Bewegung mit Meditation und bietet sowohl in der Natur als auch innerhalb der eigenen vier Wände eine gute Möglichkeit, um fit und gesund zu bleiben. Worauf es dabei ankommt, weiß Yoga-Expertin Renate Heckel. Fernab der Massen und inmitten der unberührten Bergwelt unterrichtet sie in der Outdoor-Region [Pfronten](#) im Allgäu die Praktiken der indischen Lehre. Egal, ob Gipfelglühen beim Feierabend-Yoga, mit Sonnengrüßen in einen neuen Tag starten oder beim Yoga-Retreat im Mondlicht und mit Hüttenübernachtung: am Breitenberg erfahren Teilnehmer besonders naturnahe [Yoga-Erlebnisse](#). Auf einer mentalen Reise in die Allgäuer Alpen erklärt Pfrontens Expertin was es beim Üben zu Hause zu beachten gibt.



Links: © Pfronten Tourismus, NOICE Productions, Mitte: © Pfronten Tourismus, Erwin Reiter, Rechts: © Pfronten Tourismus, Deutschland abgelichtet

### Yoga und Berge

Aufgewachsen in Pfronten verbindet Renate Heckel eine tiefe Heimatliebe und einen besonderen Bezug zur Natur und Allgäuer Bergwelt. Eine weitere große Leidenschaft fand die passionierte Pfrontnerin im Yoga. „Die philosophischen Lehren in Kombination mit den Bewegungen bedeutet für mich physisch und mental gesund zu bleiben und dabei die tiefe Verbundenheit mit der Natur zu spüren“, so Renate. Seit

2014 unterrichtet die ausgebildete Yoga-Lehrerin in der Gemeinde im Ostallgäu. In ihren Übungsstunden vereint sie verschiedene Lehransätze mit der Fünf-Elementen-Lehre und das am liebsten in der unberührten Voralpenlandschaft. So übt Renate beispielsweise im Einklang mit dem Element Wasser an der Vils oder im mystischen Pfrontener Moos. Zu ihren weiteren Lieblingssspots für eine Yoga-Session gehören Deutschlands höchst gelegene Ruine und gleichzeitiger Kraftort - die Burgruine Falkenstein - und der 1.839 Meter hohe Breitenberg. „Am Berg ist die Luft am besten und die Aussicht öffnet den Geist und berührt die Seele“, beschreibt sie. Auf dem Gipfel des Hausbergs gleich neben der Ostlerhütte befinden sich eigens für Yogis errichtete Holzplateaus mit Blick auf den markanten Aggenstein und die Allgäuer Alpen. Von Übungseinheiten bei Kuhglockengeläut zum Sonnenuntergang über Sonnengröße bei Morgentau in der Früh bis zu Retreats mit Mondlicht-Yoga und Hüttenübernachtung in den Ostlersuites: Renate Heckel richtet Praktiken des „Fließenden Vinyasa Yoga“ und Moonyoga mit Anteilen von Kundalini nach den Mondphasen und Jahreszeiten aus.

### **Pfrontener Yoga-Erlebnisse für zu Hause**

Auch von zu Hause kann Yoga leicht praktiziert werden und mit der passenden meditativen Musik, wie etwa Vogelgezwitscher und viel frischer Luft bei geöffneten Fenstern träumt es sich bis in die Alpen nach Pfronten. Gebraucht wird lediglich ein bisschen Platz und eine Yoga-Matte. Dann folgen die sogenannten Yoga-Asanas. Diese drei Übungen eignen sich bestens auch für Daheim:



#### **Der Baum**

Die Ausgangsposition startet mit gestreckten Beinen, nach vorne gerichteten Fußspitzen und Kopf, einer geraden Wirbelsäule und lockeren Armen. Eine stabile Haltung einnehmen und Bauch- und Beinmuskulatur anspannen. Die Hände in die Hüfte legen. Bei einer Ausatmung das rechte Bein nach oben heben, sodass das Knie im 90 Grad Winkel vom Körper weg zeigt. Den rechten Fuß dabei flach gegen den linken Oberschenkel knapp über dem Knie anlehnen. Danach Arme und Hände über den Kopf strecken. Die Position einige Sekunden bis Minuten halten. Trainiert wird das Gleichgewicht und die Konzentration. Muskulatur und Geist werden gestärkt.



#### **Der Krieger**

Beginn der Übung: Füße schulterbreit aufstellen. Bei der Ausatmung den linken Fuß nach vorne in einer Linie mit dem hinteren Fuß stellen. Hüfte und Schultern sind nach vorne gerichtet. Handflächen zeigen nach innen. Das vordere Bein so anwinkeln, dass das Knie über der Ferse ist. Beim Ausatmen das Gewicht auf das linke Bein verteilen. In einer stabilen Position für 30 Sekunden ruhig ein- und ausatmen. Der Brustkorb öffnet sich, die Energie fließt durch den Körper und blockierte Atemwege werden befreit. Danach die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



### **Das seitliche Brett**

Diese Übung eignet sich für etwas fortgeschrittenere Yogis. Die Ausgangsposition beginnt in Seitenstellung und mit Abstützen des rechten Arms auf dem Boden. Becken anheben und auf den rechten Arm abstützen. Oberkörper nach oben drehen und den linken Fuß zur Stabilisierung angewinkelt in Höhe des rechten Knies auf dem Boden absetzen. Fortgeschrittene legen den linken Fuß direkt auf dem rechten ab. Einatmen und den linken Arm senkrecht nach oben über den Kopf strecken. Innere Muskulatur der Oberschenkel und des Bauchs anspannen. Der Kopf schaut dem linken Arm hinterher und ist senkrecht in den Himmel gerichtet. Diese Position fünf bis acht Atemzüge halten und Seite wechseln. Die Übung schärft den Gleichgewichtssinn, sorgt für ein besseres Kontrollvermögen über die Muskulatur und stärkt Arme und Handgelenke.

Die Einheiten können nach Belieben wiederholt werden. Danach gilt es sich Zeit für die Schlusssentspannung Savasana – den yogischen Schlaf – zu nehmen. Übende liegen hier mit locker gestreckten Armen und Beinen auf dem Rücken, mit den Handflächen und dem Kopf nach oben und atmen mit geschlossenen Augen bewusst und rhythmisch durch die Nase ein und aus. Dabei ist es wichtig sich möglichst warm und gemütlich mit Kissen, Socken und Kuschedecke für mindestens zehn Minuten hinzuliegen, zu ruhen und die Gedanken schweifen zu lassen bis die Reise langsam aber sicher aus der Pfrontener Bergwelt wieder zurück in die trauten vier Wände geht.

Weiter Informationen zu den Terminen und buchbaren Angeboten finden Sie [hier](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com).

---

### **Über Pfronten**

Ideal am Fuße der Allgäuer und Tiroler Alpen gelegen, erstreckt sich Pfronten mit seinen 13 Ortsteilen über drei Höhenlagen und öffnet somit als erstes „Europäisches Wanderdorf“ in Deutschland das Tor zu einer der schönsten und bedeutendsten Landschaften Europas. Umgeben von Burgen und Schlössern – darunter auch die bekannten Bauwerke Neuschwanstein und Linderhof – wirkt die Region mit ihren zahlreichen Seen, Flüssen, Wiesen und Wäldern selbst wie ein groß angelegter Schlosspark. Outdoor-Freunde und -Neulinge erkunden die umliegende Berg- und Talwelt auf verschiedenen Wander-, Rad- und Themenwegen: Sei es nun mit etwas Starthilfe durch die Breitenbergbahn, die auf den 1.838 Meter hohen Hausberg fährt, oder zu Fuß direkt auf die Gipfel der Region. Mit den neuen Outdoorpaketen geht es in Pfronten Sommer wie Winter raus in die Natur. Neben der spektakulären Kulisse erwartet Urlauber hier ein „Rundum-sorglos“-Service von der regionalen Brotzeit für unterwegs bis hin zum waschechten Allgäuer als persönlichen Guide. Alles über die Tradition Pfrontens erfahren Kulturinteressierte beispielsweise bei Jodel-Workshops, auf der Ortswanderung „Pfronten früher und heute“, bei der jährlichen Pfrontener Viehscheid oder auf dem Trachtenmarkt. Im sogenannten „Kreativstadel“ üben sie sich auch in alten Handwerkskünsten wie Filzen und Glasperlendreien. Übernachtet wird in exklusiven Hütten-Suiten, im selbstgebauten Iglu, direkt an der Felswand oder in urigen Gasthöfen. Die Pfronten Outdoor-App ist optimaler Wegbegleiter mit beweglicher Karte zur Offlinenutzung und einer Auswahl an den schönsten Berghütten, Sehenswürdigkeiten, Tourenvorschlägen sowie verschiedener Erlebnisangebote mit den Outdoor-Experten. [www.pfronten.de](http://www.pfronten.de)

---

---

## **Kontakt**

Pfronten Tourismus  
Marcella Sauer  
Vilstalstraße 2  
D-87459 Pfronten  
Tel. 0 83 63 / 698 - 64  
[marcella.sauer@pfronten.de](mailto:marcella.sauer@pfronten.de)

---

## **Pressekontakt**

piroth.kommunikation GmbH  
Katja Broschart  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel +49-(0)89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---