

Freitag, 28.04.

- 10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See**
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.
- 14:00 - 16:00 Mit der Natur im Einklang**
Kleine Wanderung im Naturschutzgebiet mit Atem- und Achtsamkeitsübungen.
Kosten 12,00 €
Treffpunkt Naturschutzgebiet Stockacher Aach, Bodman-Ludwigshafen
Anmeldung nettes.naturcoaching@gmx.de
- 14:30 - 17:00 Ankommen - Abschalten - Auftanken (Achtsamkeit in der Natur)**
Die Natur und sich selbst mir allen Sinnen bewusst erleben und dabei den Akku wieder aufladen.
Kosten 15,00 €
Treffpunkt Waldparkplatz am Schneckenberg, Liggeringen
Anmeldung damaika@t-online.de
- 15:00 - 17:00 Waldbaden - Stärkung durch Natur**
Treffpunkt Parkplatz am Skatepark Altbirnau, Überlingen
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Donnerstag, 27.04.
- 16:30 - 19:00 Heilsamer Naturspaziergang** - Entwicklung von Aufmerksamkeit für Mensch und Natur
Naturspaziergang mit Seelen- und Körperübungen. auf Spendenbasis
Kosten
Treffpunkt Wasserreservoir Bodman - Teilziel: Ruine Bodman - Endpunkt: Aussichtspunkt Bisonshege - Rückkehr zum Wasserreservoir
Anmeldung 07732/943282, yogastudio.bauer@gmx.de
- 18:00 - 20:00 DAV - Mountainbiketour**
Anmeldung <https://bit.ly/3nEzW27>
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.
- 19:00 - 20:15 Move, Stretch & Relax**
Mobilisations- und Dehnübungen aus dem Faszientraining - bei einer herrlichen Aussicht auf den See.
Kosten 8,00 €
Treffpunkt Waldparkplatz am Schneckenberg, Liggeringen
Anmeldung damaika@t-online.de

Samstag, 29.04.

- 09:00 - 10:00 Yoga und freie Atemschule - auf dem Schneckenberg**
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.
- 10:00 - 12:30 Erlebniswanderung über den Stettelberg**
Hinauf und Abstieg ins Bärlauchtal.
Kosten 5,00 €
Treffpunkt Strandbadparkplatz Ludwigshafen - Ortsausgang Richtung Sipplingen.
Anmeldung tobias.schacher@gmail.com, Whatsapp: 01749455009

10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

10:45 - 11:45 Outdoor-Fitmix
Ein bunter Mix aus Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen machen fit fürs Wochenende.
Kosten 8,00 €
Treffpunkt Kneipp-Anlage in Radolfzell auf der Mettnau (nahe des Ruderclubs Undine - Istres-Promenade 16)
Anmeldung damaika@t-online.de

13:00 Geführte Wanderung auf dem Bodanrück
Wanderung von Liggeringen über den Schneckenberg mit Einkehr in der Bisonstube.
Kosten 7,00 € zzgl. Kosten für die Fahrt mit dem ÖPNV
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz Radolfzell
Anmeldung Tickets: Tourist-Information Radolfzell, Reservix

14:00 - 15:00 Kräuter-Erlebnis am Spittelsberg
Kräuterspaziergang rund um den Spittelsberg mit anschließender Verköstigung.
Kosten 15,00 €
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz Radolfzell
Anmeldung Tel. 07771/61158, claudia.rinkenburger@web.de

16:00 - 17:30 Tee-Degustation im Wald
Die Teilnehmer erwartet spannendes Fachwissen gepaart mit sinnlichen Eindrücken.
Kosten 15,00 €
Treffpunkt Grillplatz "Gütletal" Bodman
Anmeldung Email: kontakt@herba-floralis.de

17:00 - 19:00 Qigong am Wellnessweg
Spaziergang auf Rundwanderweg am ehem. Steinbruchgelände mit verschiedenen Qigong-Übungen. auf Spendenbasis
Kosten
Treffpunkt Hotel Kapelle Markelfingen
Anmeldung Email: gerold.gerber@web.de

Sonntag, 30.04.

09:00 - 10:00 Yoga und freie Atemschule - am Wasserreservoir Bodman
Körper- und Atemübungen zur Entwicklung der seelischen Qualitäten von Weite, Flexibilität und Gleichgewicht.
Kosten 10,00 €
Treffpunkt Parkplatz beim Wasserreservoir Bodman
Anmeldung 07732/943282, yogastudio.bauer@gmx.de

10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

10:30 - 13:00 Heilsamer Naturspaziergang - Aufmerksamkeit für
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Freitag, 28.04.

14:30 Qi Gong für ALLE
Übungen zum Mitmachen mit oder ohne Vorkenntnisse. auf Spendenbasis
Kosten
Treffpunkt Kneippanlage in den Villengärten Überlingen



Premiumwandern
in der Vierländerregion Bodensee

FIT IN DEN FRÜHLING

Vitalwoche

24.-30.04.2023



Naturnah, achtsam, aktiv

Die Vitalwoche am SeeGang bietet vom 24. April bis zum 30. April 2023 einen schwungvollen Start in den Frühling.

Von aussichtsreichen Wanderungen über achtsame Spaziergänge und Qigong in der Natur bis hin zum Kräutelerlebnis: Der Premiumwanderweg SeeGang mit seinen malerischen Landschaften, seiner reichen Flora und Fauna, und besten Aussichten auf den Bodensee inspiriert mit frischen Sinnesimpulsen. Einfach mal dem Alltag entfliehen, das Bewusstsein stärken, in Bewegung bleiben und eine Woche voll motivierender Mitmach-Aktionen entdecken.

Die Anbieter sind erfahrene Wanderführer, Naturcoaches, Qigong- und Yogalehrende aus der Region. Soweit angegeben ist die vorherige Anmeldung beim jeweiligen Anbieter erforderlich. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Programmpunkten finden Sie unter

www.premiumwanderweg-seegang.de



Das Programm der Vitalwoche

Montag, 24.04.

- 10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See**
Belebender Start in den Tag mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene direkt am Bodenseeufer.
- Kosten 12,00 €
Treffpunkt Auf dem Steg im Ostbad Überlingen, Strandweg 32
Anmeldung 0174-7668314, www.yoga-shala-bodensee.de
- 17:00 - 18:00 Qigong auf dem Höhrenberg**
Achtsame Übungen für Körper und Geist
Treffpunkt Aussichtspunkt Höhrenberg, oberhalb der ev. Gnadenkirche. Kostenfrei.
Anmeldung 07533 801 35, tourismus@allensbach.de
- 18:00 - 21:00 Sauna-Wohlfühl-Zeremonie**
Saunieren in der finnischen Sauna und weitere Anwendungen erwarten Sie in der Bodensee-Therme.
- Kosten 54,00 € (inkl. 4 Std. Eintritt Therme & Sauna)
Treffpunkt Bodensee-Therme Überlingen, Bahnhofstraße 27
Anmeldung info@bodensee-therme.de
- 18:00 - 20:00 DAV - Mountainbiketour**
Abendliche MTB-Runde rund um Überlingen mit abschließender Einkehr.
- Kosten 5,00 - 7,50 €

Treffpunkt Kletter- und Boulderzentrum Volksbank Vertical, St.-Johann-Str. 15, Überlingen
Anmeldung <https://bit.ly/40S5jo2>

19:00 - 20:00 Yoga und freie Atemschule - auf dem Schneckenberg
Körper- und Atemübungen zur Entwicklung der seelischen Qualitäten von Weite, Flexibilität und Gleichgewicht.
10,00 €
Wanderparkplatz beim Schneckenberg, Liggeringen
07732/943282, yogastudio.bauer@gmx.de

Dienstag, 25.04.

- 08:00 - 09:15 Kundalini Yoga am See**
Frische Energien tanken mit Kundalini Yoga am See.
- Kosten 15,00 €
Treffpunkt DLRG Wachstation Sipplingen
Anmeldung Anmeldung notwendig; bis zum Vorabend 18 Uhr per Mail: info@shakti.de
- 09:30 - 10:15 Fit in den Tag mit "easy moves"**
Mobilisation, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für einen perfekten Start in den Tag.
auf Spendenbasis
- Kosten
Treffpunkt Am Pavillon in den Uferanlagen Ludwigshafen.
Anmeldung Ohne Anmeldung. Nur bei gutem Wetter.
- 10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See**
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

11:00 - 13:00 Vitalpilze bei uns: Ökologie, Habitate und Wirkung
Kosten 25,00 €
Treffpunkt Haldenhof über Sipplingen
Anmeldung heidrun.haussler@gmx.de

ab 16:00 Kneipp hautnah
Erlebnisreicher Wandertag mit vitalisierenden Kneippschen Wechselguss.

Treffpunkt Röther-Gesundheitszentrum Bodensee, Uhlandstr. 2, Überlingen
Anmeldung info@roether.de, Stichwort Vitalwoche 2023

19:00 - 20:00 Yoga und freie Atemschule - auf dem Schneckenberg
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

Mittwoch, 26.04.

09:00 Gehmeditation: Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit
Bei der Gehmeditation wird durch das bewusste Gehen Stress abgebaut und man bekommt den Kopf frei.
auf Spendenbasis

Kosten
Treffpunkt Klinik Buchinger-Wilhelmi, Wilhelm-Beck-Straße 27, Überlingen
Anmeldung frontoffice@buchinger-wilhelmi.com

09:15 - 16:20 "Fit, fitter - vital!"
Geführte Wanderung mit herrlichen Panoramablicken von Langenrain nach Bodman, Guide: L. Egenhofer

Kosten 8,00 €, mit BCW 6,00 €, zzgl. Kosten für die Fahrt mit dem ÖPNV

Treffpunkt Bushaltestelle Bahnhof Allensbach
Anmeldung 07533 801 35, tourismus@allensbach.de

10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

15:30 - 17:00 Besichtigung der Bodensee-Wasserversorgung
Deutschlands größte Fernwasserversorgung
Treffpunkt Sipplinger Berg, Aufbereitungsanlage der Bodensee-Wasserversorgung
Anmeldung 07551-9499370, touristinfo@sipplingen.de

Donnerstag, 27.04.

09:30 - 10:15 Fit in den Tag mit "easy moves"
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Dienstag, 25.04.

10:00 - 11:00 Yoga, Atemübungen und Meditation am See
Weitere Infos siehe Veranstaltung am Montag, 24.04.

14:00 - 17:00 "Wald vital" - Die Gesundheit im Blick
Waldwanderung mit Revierförster Theo Straub, Einkuhrmöglichkeit Hof Höfen. Kostenfrei.

Treffpunkt Bürgerhaus Langenrain
Anmeldung 07533 801 35, tourismus@allensbach.de

14:00 - 15:00 Kräuter-Spaziergang durch den Stadtgarten Überlingen
Lernen Sie unentdeckte Wildkräuter am Wegesrand und ihre kulinarische Verwendung kennen.

Kosten 15,00 €
Treffpunkt Stadtgarteneingang, neben Parkhaus West, Überlingen
Anmeldung 07771 61158 oder claudia.rinkenburger@web.de

17:30 - 19:30 Lorettowald-Wanderung zum Klimawandel
Bei einer kleinen Wanderung durch den Lorettowald geht die zuständige Försterin auf Zukunftsfragen ein.
10,00 €, Kinder bis 15 Jahre kostenfrei

Kosten
Treffpunkt Parkplatz, Fontainebleauallee, 78464 Konstanz
Anmeldung <http://bit.ly/3M7zcww>

15:00 - 17:00 Waldbaden - Stärkung durch Natur
Beim Shinrin Yoku (Waldbaden) lassen die Teilnehmer den Alltag hinter sich und gönnen sich eine Pause durch die heilende Kraft der Natur.

Kosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Höhengasthaus Haldenhof
Anmeldung 0152-54024801 / y.naveira@gmx.de

Freitag, 28.04.

09:30 - 11:30 "Natur trifft Seele"
Wanderung mit vitalen Impulsen für Körper, Seele und Geist

Kosten 6,00 €, mit BCW 4,00 €
Treffpunkt Haus Ulrika in Hegne, beim Klosterparkplatz
Anmeldung 07533 801 35, tourismus@allensbach.de