

BIKE-LIFE-BALANCE Motorrad- & Yogatage im Allgäu

"Abgefahren" und außerhalb des Gewöhnlichen!

Entdecke mit BYKES-Yoga eine Welt, in der Körper, Geist und Emotionen im Einklang sind, während du dich selbst und dein Motorrad neu erfährst.

Leistungs- und Tourbeschreibung

Erlebe die perfekte Verbindung von Motorradfahren und BYKES-Yoga im malerischen Allgäu und genieße gemeinsam mit Verena und Markus 5 einzigartige Tage. Tauche ein in eine außergewöhnliche und erprobte Kombination aus Bewegung und Entspannung. Verena von BYKES-Train360 führt dich durch einfache und effektive Yoga-Übungen und Techniken, die dir nicht nur zu mehr Sicherheit und Wohlbefinden beim Fahren verhelfen können, sondern auch die Freude am Motorradfahren fördern. Die Sessions werden sowohl auf der Matte als auch am und auf dem Motorrad stattfinden und schulen deine Balance, Flexibilität und Konzentration.



Ein exklusiver Termin im Jahr 2026

mit Verena, als inspirierende Yogalehrerin Expertin für Körper – Seele – Geist sowie Motorradtrainerin und Tourguide sowie Markus, dem Biker, Managementtrainer und Hotelchef des Alpenhotel Sonneck.

Montag, 15. Juni 2026 bis Freitag, 19. Juni 2026

(Voranreisen und Verlängerungen auf Anfrage möglich)

Leistungen

5 Tage / 4 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet / Saunanutzung inkl. Bademantel & Handtücher / Parkplatz / 2 Abendessen (ohne Getränke) / 4 geführte Motorradtouren mit Guide & Begleitung / u.a. die WarmUp-Tour am Anreisetag und drei Touren / 200 bis 300 km am Tag / 5 bis 7 h inkl. Pausen / BYKES-Yoga mit Verena täglich vor-, während und nach der Tour / Yogamatten / Yogablöcke / Decken / Nutzung des Yogaraumes außerhalb der gemeinsamen Kurszeiten

Arrangementpreis

- Unterbringung im Doppelzimmer Komfort (DZK), Südbalkon, Bergblick € 953,00 pro Person
 - Aufschlag für Unterbringung im Einzelzimmer, Südbalkon, Bergblick € 245,00
- Sozus/Sozia im DZK ohne Bike inkl. Programm/Essen € 853,00 p. P.
- Begleitperson im DZK ohne Bike ohne Programm/Essen € 349,00 p. P.



Tagesablauf

- Tag 1 (Montag):** bis 14:00 Uhr Anreise / 14:30 Begrüßung / erste Yogaeinführung am Bike mit anschließender Warm-Up-Tour / 104 Kurven zum Oberjoch und ein bisschen mehr / 19:00 Uhr Brotzeitparty klassisch und vegetarisch / Briefing / Ausklang auf der Terrasse oder in der Lobby
- Tag 2 (Dienstag):** 07:00 Frühsport am Kalvarienberg / 08:00 Frühstück / 09:00 Uhr Start 2. Tour mit Mobilisierung am Bike – Oberjoch/Tannheimer Tal/Lechtal/Warth/Bregenzer Wald/Riedbergpass / 16:00 Uhr Yogasession zum Ausklang und Entspannung/Briefing / Sauna / Abend zur freien Gestaltung
- Tag 3 (Mittwoch):** 06:30 Morgenyoga optional / 07:30 Frühstück / ca. 08:30 Uhr Start 3. Tour mit Mobilisierung am Bike / Tannheimer Tal und dann Kurven über Kurven / über das Hahntennjoch zur Timmelsjoch Jochalpenstraße bis auf 2.500 m Höhe/ 17:30 Uhr Yoga zum Ausklang des Tages / Briefing / Sauna / Abend zur freien Gestaltung
- Tag 4 (Donnerstag):** 07:00 Morgenyoga optional / 08:00 Frühstück / ca. 09:00 Uhr Start 4. Tour mit Mobilisierung am Bike / Fernpass mit Zugspitzblick / Seefeld in Tirol / Ammergebirge / Blick auf Neuschwanstein / Ausklang über den Jochpass / 17:30 Uhr Yoga zum Ausklang des Tages / Briefing / Spaziergang zur Schnitzelalm / gemeinsames Abendessen mit Schnitzel satt / Rückblick und Ausblick
- Tag 5 (Freitag):** 07:30 Morgenyoga / 09:00 Fare-well-Frühstück / Abreise oder Verlängerungsaufenthalt mit Touren auf eigene Faust

Die Uhrzeiten sind Anhaltspunkte und können variieren. Die Streckenverläufe können sich aufgrund von Witterungs- und Tourbedingungen ändern. Schlechtes Wetter ist kein Grund für die Absage einer Tour (ausgenommen Unwetter). Sicherheit und Wohlbefinden der Gruppe gehen vor.

Streckenbeschreibungen

1. Warm-Up-Tour: ca. 50 km / ca. 1,5 Stunden

Der Tourname ist Programm. Wir schwingen uns langsam ein, wärmen uns auf und fahren über 100 Kurven den Jochpass über spitze Kehlen zur Kanzel am Oberjoch zu einem wunderbaren Aussichtspunkt mit Blick über Bad Hindelang und das Ostrachtal. Nach den ersten gemeinsamen Kurvenerfahrungen zeigt uns Verena erste Übungen, die uns für die Folgetage wertvolle Hinweise für einen entspannten Nacken und weiche Hüften gibt.

Nach einem Kaffee biegen wir in Oberjoch nach links in Richtung Unterjoch ab, umfahren Hirschberg und Spieser über weiche Kurven in Richtung Rettenberg. Herrliche Aussichten über das Oberallgäu bei moderaten Kurven machen Lust auf die Folgetage. Genuss geht vor Leistung, es gibt nichts zu beweisen, im Gegenteil, in der Ruhe fließt die Kraft.

In Sonthofen geht es zum Tankstopp und wer noch Motorradutensilien braucht, der kann auf der Rückfahrt bei Motorrad Held in Sonthofen einkehren und nach wertigem Motorradzubehör und Kleidung suchen, bevor wir uns anschließend zur Brotzeit auf der Terrasse im ALPENHOTEL SONNECK (hoffentlich in der Abendsonne) treffen.

2. Tour: ca. 190 km / ca. 5-6 Stunden inkl. Pausen und Einkehr

Nach dem Frühstück fahren wir erneut über den Jochpass und gewinnen Routine auf bekanntem Asphalt. Nach den engen Kurven am Joch biegen wir nun rechts ab in die Weite des Tannheimer Tals. In Österreich begrüßen uns langgezogene Kurven, die sich flüssig durch die Landschaft ziehen bis zum kurvenreichen Abstieg in das langgezogene Lechtal.

In Weißenbach am Lech biegen wir rechts in Richtung Bregenzer Wald ab, fahren flüssig auf gut ausgebauter Landstraße und können konzentriert entspannen und die Übungen von Verena nachwirken lassen. Ein Kaffee-stopp fühlt sich nach den ersten 1 ½ Stunden sehr willkommen an, bevor es dann weiter in Richtung Westen auf die kurvenreiche Höhenstraßen nach Warth geht. Die kraftvollen Berge reihen sich mit Ihren wunderbaren Silhouetten wie Perlenketten aneinander. Der Wechsel von karg und hochalpin beim Abstieg zu einem abwechslungsreichen Spiel von Wald und Weite lassen uns in ein abgelegenes Tal nach Sibratsgfall gleiten. Die Einkehr im Hirschen haben wir uns bereits verdient und wer möchte kann Käse direkt ab Hof einkaufen.

Nach professioneller Yogaeinlage durch Verena können wir uns auf die letzte Etappe des Tages freuen, es geht über Balderschwang hinauf zum Riedbergpass mit den legendären und flüssigen Kurven über glatten Asphalt, der sowohl für Könnern wie für Einsteiger ein Hochgenuss im Bikerleben bedeutet. Die letzten Kilometer gehen über gut ausgebaute Landstraße quer durch das Oberallgäu zurück nach Sonthofen und Bad Hindelang.

Der obligatorische Tankstopp mit der Vorbereitung auf den 3. Tourtag ist die vorletzte gemeinsame Aktion des Tages, bevor uns Verena zum Tagesabschluss in eine wohlverdiente Yoga-Entspannung führt. Das Körperbewusstsein wird geschult, Verspannungen können sich auflösen und Beweglichkeit kehrt nach langer Fahrt in den Körper zurück. Und wer anschließend in der Sauna abhängen mag, der ist herzlich willkommen. Der Abend ist frei.

3. Tour: ca. 300 km / ca. 8 Stunden inkl. Pausen und Einkehr

Nach dem frühen Frühstück brechen wir auf zur „Königstour“ in dieser Woche. Es geht zunächst auf bekannten Wegen über die Kehren des Jochpasses und die langen Kurven durch das Tannheimer Tal. Im Lechtal angekommen biegen wir kurz nach Elmen nach links in Richtung Hahntennjoch ab. Wir können uns auf enge Kurven und eine in der Regel eher weniger befahrene Bergstraße freuen. Und dennoch ist Vorsicht, Konzentration und Technik gefragt. Ungeübte können sich auf die Spur von erfahrenen Bikern verlassen und mit Freuden genießen. „Kurven at it's best“ und vom Charakter komplett verschieden zu den bisherigen Strecken, die wir bereits kennengelernt haben.

Der Abstieg führt uns über Imst ins breite Inntal. Nach einer kurzen Kaffeepause und kurzer Fahrt über die Landstraße biegen wir rechts ins Ötztal in Richtung Süden ab. Über lange und zügige Kurven geht es hinauf nach Sölden und Hochgurgl, die bekannten Skiparadiese auf über 2.500 Meter Höhe.

Unser Ziel ist das bekannte Timmelsjoch, das wir über die Höhenmautstraße als höchsten Punkt unserer Reise erreichen und damit zumindest einige Meter über italienischen Boden fahren. Wenn wir zeitlich gut unterwegs sind, dann besteht die Möglichkeit im Timmelsjoch Passmuseum die Geschichte des Alpenen Straßenbaus am Beispiel des Timmelsjoch zu studieren oder auch das höchstgelegene Motorradmuseum Europas auf der österreichischen Seite. Es dauert jeweils etwa 15 bis 20 Minuten.

Und wenn uns das Wetter gewogen ist, dann können wir eine atemberaubende Fernsicht bis weit nach Italien im Süden und Österreich im Norden genießen. Gut, dass wir diese Strecke nicht zu Fuß hinter uns bringen mussten.

Nach einer angemessenen Pause und leichten Yogaübungen treten wir die Heimfahrt an. Dabei können wir feststellen, dass die gleiche Strecke in anderer Fahrtrichtung ein komplett anderes Bike-Erlebnis ist. Es ist immer wieder großartig, das zu erleben.

Nach engen Bergkurven gleiten wir in ruhiger Fahrt durch das Ötztal zurück zum grünen Inn, durchqueren das Inntal und fahren auf direktem Weg zügig auf bekannten Wegen durch das Tannheimer Tal und genießen die Abfahrt über den kurvigen Jochpass und freuen uns auf das Tagesziel in Bad Hindelang.



Auch wenn oder gerade weil sich die Knochen müde anfühlen, ist Verenas Tagesabschluss im Yogaraum die beste Medizin. Anschließend mag es dann vielleicht noch in die Sauna oder zum individuellen Abendessen gehen. Da der Tag lang war, gibt es bewusst kein gemeinsames Programm, damit jeder nach eigenem Rhythmus den Ausklang findet.

4. Tour: ca. 250 / 270 km / ca. 6 bis 7 Stunden inkl. Pausen und Einkehr

Heute starten wir etwas später und dennoch nehmen wir uns wieder Zeit für die Mobilisation am Motorrad vor Fahrtbeginn. Der heutige Tag wird entspannter und führt uns über den bekannten Einstieg ins Tannheimer Tal in das romantische Namlostal, das nochmals einen ganz eigenen Charakter zeigt. Der Weg führt uns weiter über den bekannten Fernpass zur ersten Pause mit grandiosem Blick auf den höchsten Berg Deutschlands, die Zugspitze.

Unser entferntes Ziel ist Seefeld für eine ausgedehnte Yogasession auf dem Bike mit herrlichstem Bergpanorama, bevor es über Mittenwald nach Garmisch geht. Am Ende werden wir einmal um die Zugspitze gefahren sein, um dann über Lermoos in den bekannten Urlaubsort Füssen zu gelangen.

Hier können wir entscheiden, ob wir einen längeren Schlenker nehmen, um einen Blick über das Alpenvorland und Schloss Neuschwanstein zu erhaschen oder den direkten Weg zurück zum Hotel wählen.

Zurück im Hotel wird uns Verena nochmals in die wunderbare Kunst der Entspannung nach langer Fahrt entführen und nach einer gepflegten Dusche können wir uns auf einen gemeinsamen Abschlussabend in der Schnitzelalm freuen. Schnitzel am laufenden Meter, wer es nicht gesehen hat, der glaubt es nicht.

Beim gemeinsamen Abschluss lassen wir nochmals entspannt alle Erlebnisse revuepassieren und freuen uns vielleicht auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Anforderungen

Die Touren sind geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene, die keine Ambitionen auf einen Pokal haben. Es geht nicht um Geschwindigkeit, es geht um Fahrspaß, Genuss und vor allem auch die Erfahrung, wie Yoga das Bike-Erlebnis nachhaltig positiv beeinflussen kann.

Wenn Du keine Yoga-Erfahrung hast, allerdings neugierig bist, dann wird Verena dafür sorgen, dass Du behutsam an die Übungen herangeführt wirst. Jeder macht so, wie er kann. Es geht auch beim Yoga nicht um Höchstleistung oder Perfektion, es geht um ankommen, fühlen, Erfahrung sammeln und Freude beim Tun zu entwickeln.

Du bist sportgesund. Hilfreich ist es natürlich, wenn Du eine gewisse Grundfitness mitbringst, so dass Dich Dein Rücken und Deine Arme nicht im Stich lassen. Diese Veranstaltung ersetzt keinen Arztbesuch oder eine Therapie, ggf. besprich dich bitte vorher mit deinem behandelnden Arzt.

Im Zweifel kontaktiere Verena (mail@meinbykes.de) oder Markus (mfw@alpenhotel-sonneck.de).

Ausrüstung

Dein Bike ist in einem verkehrssicheren und technisch einwandfreien Zustand, zum Straßenverkehr zugelassen und versichert. Komplette Schutz- und Regenkleidung für Fahrer und Sozius ist selbstredend, Verbandskasten, Warnwesten, gültiger Führerschein, gültiger Reisepass, grüne Versicherungskarte und Mobiltelefon sind Pflicht. Kreditkarten und Kleingeld für die großen und kleinen Einkäufe und die Verpflegung unterwegs. Wichtig ist, dass in Deinem Fahrzeugschein eingetragen ist, dass Dein Standgeräusch 95 Dezibel nicht überschreitet. Anders als in Deutschland, gibt es in Österreich auf bestimmten Strecken ein Fahrverbot für Fahrzeuge, die diesen Wert nicht einhalten. Strafen von über 200,00 Euro sind möglich.

Für die Yogaeinheiten im Hotel braucht es T-Shirt, Leggings, kurze Shorts oder Turnhosen - für draußen ein großes Handtuch sowie Turnschuhe o.ä. mit einer stabilen Sohle. Dein Motorrad steht stabil und sicher auf dem Seiten- oder einem Hauptständer.

Bringe dir eine Ständerplatte für unebene/weiche Böden mit. Übungen sind ggf. von Typ und Größe der Motorräder abhängig. Soweit möglich, werden Alternativen angeboten.



Weitere Einzelheiten zu den persönlichen Voraussetzungen und zu Führerschein, Motorrad, Bekleidung usw. findest du in der Anlage und sind Teilnahmebedingungen. Mit Buchung bestätigst du diese sowie die Haftungsbeschränkungen.

Gruppe/Tempo/Spielregeln

Wir werden uns in Kleingruppen zu 6 Personen formieren. Die Gesamtgruppe wird maximal aus 2 Gruppen á 6 Bikes bestehen, d.h. 12 Bikes insgesamt. Jede Gruppe wird von einem festgelegten Guide geführt. Wir fahren nach StVO und vorher festgelegten Gruppenregeln. Jeden Tag gibt es ein Briefing und die Fahrer sind dafür verantwortlich, dass sie zu den vereinbarten Zeiten dabei sind, damit alle gut informiert auf die Tour gehen. Vor jeder Abfahrt gibt es einen Sicherheits-Check. Wer aufgrund von technischen Mängeln ausfällt, hat keinen Anspruch auf Rückzahlung oder Reduktion des vereinbarten Reisepreises.

Sauna

Beste Regenerationsmöglichkeiten findet man nach den erlebnisreichen Etappen im neu gestalteten Saunabereich: finnische Sauna, Tauchbecken, Fußbecken, Infrarotkabine, Ruheräume. Die Nutzung der Sauna ist im Arrangement enthalten, ebenso Bademantel (bei Anreise auf dem Zimmer für den gesamten Aufenthalt) und Schlappchen. Saunatücher sind in der Sauna verfügbar.

Verpflegung

Frühstück ist an allen Tagen enthalten, außerdem 2 gemeinsame Mahlzeiten am Anreisetag und am letzten Abend. Getränke zu den Mahlzeiten und alle weiteren Mahlzeiten sind zusätzlich. Im Hotel gibt es einen 24-Stunden-Kühlschrank mit Vertrauenskasse auf Strichliste. Neben Getränken sind kleine Snacks verfügbar. Wer möchte, der kann sich zusätzlich ein Lunch-Paket bestellen. Das kann sich jeder selbst vom Frühstücks-Buffer zusammenstellen. Die Berechnung erfolgt zusätzlich zum Arrangement.

Nicht enthaltene Leistungen

An- und Abreise, Abendessen außerhalb des Arrangements, Sprit, Maut, Getränke, Hindelang Plus Leistungen, Kurtaxe (vor Ort direkt im Hotel bei Abreise zu bezahlen), Trinkgelder, Extras im Hotel, Reiserücktrittskostenversicherung (Abschluss empfohlen), alles, was nicht unter „Leistungen“ aufgeführt ist.

Reiserücktrittsversicherung

Über einen speziellen Link, den das Alpenhotel Sonneck zur Verfügung stellt, könnt Ihr bei der MDT travel underwriting GmbH eine Reisekostenrücktrittsversicherung abschließen. Bitte bucht rechtzeitig (ca. 4 Wochen vorher), damit die Versicherung greift. Klickt auf diesen

[Link und Ihr seid direkt auf der Anmeldemaske.](#)

Buchungsdaten

Vertragspartner für die Buchung ist der Tour-Veranstalter: Alpenhotel Sonneck Betriebs GmbH, Rosengasse 10, 87541 Bad Hindelang, Tel.: +49 (0) 8324/982060-0, www.alpenhotel-sonneck.de.

Schickt Eure persönlichen Daten vollständig an info@alpenhotel-sonneck.de. Wir benötigen von Euch die Reisedaten, den vollständigen Name, Adresse, E-Mail, Telefon/Mobilnummer und wichtig, das Geburtsdatum. Voranreisen und Verlängerungen sind nach Verfügbarkeit und Tagespreis möglich.

Anreise

Mit dem Bike oder Gespann von Norden kommend fahrt Ihr die A7 bis Oy-Mittelberg/Bad Hindelang und folgt den Schildern in Richtung Oberjoch. 300 Meter nach dem Oberjoch ist die Kanzel. Macht eine kurze Pause und genießt den Blick über das Tal. Anschließend geht es über die Jochstraße nach Bad Hindelang, ca. 300 m nach der Schnitzelalm recht halten und dann ist es nicht mehr weit bis zur Rosengasse.

Wenn Ihr keine Lust auf Kurven habe (z.B. mit Gespann), dann haltet Euch am Autobahnkreuz Allgäu in Richtung Oberstdorf und fahrt über die B308 nach Bad Hindelang. Kurz vor Bad Hindelang ist ein Kreisel (beim Autohaus mit AVIA-Tankstelle linke Hand). Nehmt die Dritte Ausfahrt „Bad Hindelang West“, egal was das Navi sagt. Es wird sich neu orientieren und sicher zum Hotel führen.