



Füssen Tourismus und Marketing
Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1
87629 Füssen
Tel. 08362 9385-0
Fax 08362 9385-20
tourismus@fuessen.de
www.fuessen.de

13.11.2019
45_2019

Presseinformation

Im Urlaub wieder besser schlafen lernen

Pauschalprogramme der Schlafgastgeber in Füssen

Einschlafstörungen? Nächtlicher Gedankenkreisel? Das hat oft mit dem eigenen Lebensstil zu tun. Bei den zertifizierten Schlafgastgebern in Allgäuer Urlaubsort Füssen können Betroffene nicht nur erholsam übernachten, sondern auch lernen, wie man seinen Lebensrhythmus besser ausbalanciert und wieder zu gutem Schlaf zurückfindet. Auch Pauschalen mit einem darauf abgestimmten Programm sind hier buchbar. So bieten das Vitalhotel Wiedemann, das Aktiv Hotel Schweiger und das Kurhotel Jakob, alle benachbart im ruhigen Faulenbacher Tal gelegen, gemeinsam die „Kleine Schlafschule“ an fünf Terminen von Januar bis Mai 2020 an. Das Programm mit drei Übernachtungen mixt Bewegungseinheiten mit einem dreiteiligen Kurs, bei dem Schlafverlauf und -steuerung, schlaffördernde Verhaltensstrategien und die Einübung in Entspannungstechniken im Fokus stehen. „Endlich wieder gut schlafen“ heißt die Pauschalwoche mit sechs Übernachtungen, die man an zwei Terminen im Januar und Februar 2020 im Füssener Kurhotel Filser buchen kann. Neben Bewegung und Entspannung und Fachvorträgen zum Thema Schlaf stehen entspannende Therapieanwendungen und unter der Fragestellung „Wie kann uns Kneipp beim Schlafen helfen?“ eine Einführung in die Hydrotherapie des Allgäuer Naturheilkundlers auf dem Programm. Das Fünf-Nächte-Pakete „Schlaf wieder gut“ im Biohotel Eggenberger in Hopfen am See beginnt mit einem ärztlichen Eingangsgespräch und einer Kneipp'schen Sprechstunde mit Lebensstilanalyse und individueller Beratung und umfasst auch ein elektrosmogreduziertes Gästezimmer. Es wird 2020 ganzjährig von Sonntag bis Freitag angeboten, ebenso wie die Pauschale „Schlafbalance“

im Hotel Sommer am Forggensee mit Entspannungsanwendungen, Wellness und individuellem Anreisetermin.

Die Füssener Schlafgastgeber

Bisher haben im Ortsgebiet Füssen 14 Schlafgastgeber den Zertifizierungsprozess, der sich auf einen von der Hochschule Kempten entwickelten Kriterienkatalog stützt, erfolgreich abgeschlossen. Diese Häuser bieten besonders ausgestattete Gästezimmer und Serviceleistungen, die für den guten Schlaf ihrer Gäste sorgen sollen. So liegt in jedem Zimmer die Füssener Schlaffibel mit Informationen und Tipps aus; es gibt Kissen-Bars, Schlaftees und Maßnahmen zur Elektromogreduzierung. Pro Betrieb steht außerdem mindestens ein ausgebildeter Schlafotse als zentraler Ansprechpartner für alle Fragen und Anliegen bereit. Benötigt ein Gast medizinische Hilfeleistungen wie ein Schlafscreening oder einen Termin im Schlaflabor, stellt der Schlafotse den Kontakt zu Fachärzten und Kliniken her.

330 Wörter | 2.569 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download: [Erholsam schlafen im Urlaub](#) (JPG, 1.2 MB). Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing / Sabrina Schindzielorz

Pressefotos der beteiligten Schlafgastgeber? Bitte melden Sie sich bei uns.

Weitere Informationen

- Schlafgastgeber in Füssen: <https://www.fuessen.de/gesundheit/besser-schlafen/schlafgastgeber.html>
- Pauschale „Kleine Schlafschule: https://www.hotel-wiedemann.de/index.php/bewegung_und_gesundheit_wochenendurlaub.html oder <https://www.aktiv-hotel-schweiger.de/index.php/kleine-schlafschule.html>
- Pauschale „Endlich wieder gut schlafen“: <https://www.hotel-filser-fuessen.de/angebote/endlich-wieder-gut-schlafen.html>
- Pauschale „Schlaf wieder gut“: <https://www.eggensberger.de/de/zimmer-preise/angebote/angebot-74136-schlaf-wieder-gut-woche--ganzjaehrig.html>. Die Pauschale ist auch 2020 ganzjährig buchbar – Preisinformationen werden noch online gestellt.
- Pauschale „Schlafbalance“: <https://www.hotel-sommer.de/angebote/schlafbalance/>. Die Pauschale ist auch 2020 ganzjährig buchbar – Preisinformationen werden noch online gestellt.

Pressekontakt:

Füssen Tourismus und Marketing

Anke Hiltensperger

Tel +49 8362 9385-12, Fax +49 8362 9385-60

a.hiltensperger@fuessen.de

Online-Pressbereich mit Foto-Download: www.fuessen.de/presse.html