



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

03.02.2022
06_2022

Presseinformation

Schnupperkurs im Schlafenlernen

Tief und ohne Unterbrechungen durchschlafen – wer wünscht sich das nicht? Die Gesundheitsgastgeber im Allgäuer Kneippkurort Füssen bieten jetzt eine Kurz-Pauschale an, bei der unfreiwillige Nachteulen lernen, was sie selbst für ihren guten Schlaf tun können. Herzstück des fünftägigen Programms ist die Kneipp'sche Idee von der „Innere Ordnung“. Dass ein ausbalancierter Lebensstil wesentlich zur besseren Nachtruhe beiträgt, hat eine dreijährige wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München bestätigt. Die Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ enthält deshalb neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber und gezielten Kneipp-Wasseranwendungen auch Yoga, Achtsamkeitsübungen und expertengeführte Entspannungs- und Bewegungstrainings. Ergänzend dazu reflektieren zwei psychologische Coachings den Lebensstil der Teilnehmer und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Buchbar ist das Paket 2022 an drei Terminen (28. März – 1. April, 4. – 8. Juli und 24. – 28. Oktober) ab 715,- EUR pro Person. Weitere Informationen:

www.fuessen.de/gesundheitspauschalen

132 Wörter | 1.100 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Downloads:

- [Key Visual „Besser schlafen“](#) (JPG, 1.2 MB)
Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing
- [besser schlafen\(3\)](#) (JPG, 1.2 MB)
Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing / Sabrina Schindzielorz

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