



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

28.02.2023
14_2023

Presseinformation

Urlaub mit Schlaf-Coaching

Neue Termine für den Schnupperkurs im Schlafenlernen

Tief und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen ist nicht allein eine Sache des guten Willens, der Macht der Gewohnheit oder gar des göttlichen Segens. Ab sofort können Betroffene mithilfe von gezielten Techniken, Ritualen und Verhaltensregeln nach Kneipp wieder lernen, nachts mehr Ruhe zu finden. Überzeugt von ihrem Programm sind vor allem die Schlaf-Experten im bayerischen Kneippkurort Füssen, die neue Kurz-Pauschalen für unfreiwillige Nachteulen aufgelegt haben. Neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber enthält „Schlaf-Schnuppern“ gezielte Kneipp-Wassermanipulationen, Yoga, Entspannungs- und Bewegungstrainings sowie verschiedene Vorträge. Herzstück des fünftägigen Programms ist die Kneipp'sche Säule „Innere Ordnung“, der mit expertengeführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen Rechnung getragen wird. Ergänzend dazu reflektieren zwei psychologische Coachings den Lebensstil der Teilnehmer und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Wen noch tiefgreifendere Schlafprobleme quälen, dem sei die dreiwöchige Kneipp-Kompaktkur Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung ans Herz gelegt, die von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt wird. Deren Wirksamkeit bestätigt auch eine wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ in Füssen/Allgäu ist 2023 noch an zwei Terminen ab 653 €/Pers. buchbar (18. bis 23. Juni, 15. bis 20. Oktober). www.fuessen.de/schlaf-schnuppern

Schlafhygiene will gelernt sein, aber nicht nur: Denn welche tragende Rolle bei Schlafstörungen die „Innere Ordnung“ spielt, wusste schon Wasserdoktor

Sebastian Kneipp. Im Rahmen der Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ gewähren zwei Experten ihren Schützlingen erste Einblicke in Chronobiologie, Psychologie und Lebensordnung: Lerche oder Eule? Oft hilft Betroffenen schon das Wissen um ihren persönlichen Biorhythmus sowie den entsprechenden Umgang damit. Auch dem berühmten Gedankenkarussell, das Schlafwillige oft hellwach hält, versuchen ein Diplom-Psychologe und eine Heilpraktikerin auf den Grund zu gehen – und vermitteln Techniken wie Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Ergänzt wird die Pauschale von Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit einer Kneipp-Trainerin sowie informativen Vorträgen eines Ernährungsberaters, einer Baubiologin oder einer Kräuterexpertin. Kneipp'sche Güsse, Massagen und eine Einführung in die Kneipp-Eigenanwendung runden die Pauschale ab.

294 Wörter | 2.442 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download:

[Mit einem Mix aus Coachings, Ernährungsberatung, Yoga, einem Kräuterseminar sowie gezielten Kneippanwendungen will der Allgäuer Kurort Füssen seinen Gästen im Rahmen der Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ zu mehr innerer Ruhe verhelfen](#) (JPG, 2.2 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