

Füssen, Allgäu: Hilfe für unfreiwillige Nachteulen

Neuer Termin für den „Schnupperkurs im Schlafenlernen“

Kurz & knapp

→ Fünf Tage „Schlaf-Schnuppern“ mit Kneipp-Wasseranwendungen, Bewegungstrainings und Vorträgen

→ **Expertengeführte** Meditations- und Achtsamkeitsübungen

→ Für Härtefälle: Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“



In Füssen/Allgäu können unfreiwillige Nachteulen mithilfe von gezielten Techniken, Ritualen und Verhaltensregeln nach Kneipp erlernen, wieder mehr Ruhe zu finden. Dafür haben die Schlaf-Experten des bayerischen Kneippkurorts eine Kurz-Pauschale aufgelegt. Neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber enthält „Schlaf-Schnuppern“ gezielte Kneipp-Wasseranwendungen, 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. Die Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ von 15. bis 20. Oktober 2023 in Füssen/Allgäu ist ab 653 €/Pers. buchbar. Wen noch tiefgreifendere, nicht-organische und lebensstilbedingte Schlafstörungen quälen, dem sei die dreiwöchige Kneipp-Kompaktkur Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung (5. bis 26. November 2023 und 3. bis 24. März 2024) ans Herz gelegt. Diese wird von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Ihre Wirksamkeit bestätigt auch eine wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München. www.fuessen.de/schlaf-schnuppern

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. Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz

Tief und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen ist nicht allein eine Sache des guten Willens, der

Macht der Gewohnheit oder gar des göttlichen Segens. Vielmehr geht es um die so genannte Schlafhygiene: Denn welche tragende Rolle bei Schlafstörungen die „Innere Ordnung“ spielt, wusste schon Wasserdoktor Sebastian Kneipp. Im Rahmen der Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ gewähren Allgäuer 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 das Programm der Füssener Schlafexperten 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 das fünftägige Arrangement ab.

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de