

Füssen, Allgäu: Pauschale für Ruhelose geht 2023 in die zweite Runde

## **Neue Termine für den „Schnupperkurs im Schlafenlernen“**

### **Kurz & knapp**

→ *Fünftägiges Schlaf-Programm mit Kneipp-Wasseranwendungen, Bewegungstrainings und Vorträgen*

→ *Expertengeführte Meditations- und Achtsamkeitsübungen für „Innere Ordnung“*



**Tief und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen ist nicht allein eine Sache des guten Willens, der Macht der Gewohnheit oder gar des göttlichen Segens. Vielmehr können Betroffene selbst aktiv werden und mithilfe von gezielten Techniken, Ritualen und Verhaltensregeln nach Kneipp lernen, nachts mehr Ruhe zu finden. Das jedenfalls bestätigt eine wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München und davon sind auch die Schlaf-Experten in Füssen/Allgäu überzeugt. Deshalb hat der bayerische Kneippkurort nach der erfolgreichen Durchführung in 2022 für 2023 neue Kurz-Pauschalen für unfreiwillige Nachteulen aufgelegt: Neben fünf Übernachtungen bei einem zertifizierten Schlafgastgeber enthalten diese gezielte Kneipp-Wasseranwendungen, Yoga, Entspannungs- und Bewegungstrainings sowie verschiedene Vorträge. Herzstück des fünftägigen Programms jedoch 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“ in Füssen ist 2023 an drei Terminen ab 653 €/Pers. buchbar (12. bis 17. März, 18. bis 23. Juni, 15. bis 20. Oktober). [www.fuessen.de/schlaf-schnuppern](http://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*

Schlafhygiene will gelernt sein, aber nicht nur: Denn welche tragende Rolle bei Schlafstörungen die „Innere Ordnung“ spielt, wusste schon Wasserdoktor Sebastian Kneipp. Im Rahmen von Schlaf-

Schnuppern gewähren die Experten Sascha Maurer und Birgit Meinhardt 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 der Diplom-Psychologe und die 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.

## Pressekontakt

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

[jessica.thalhammer@hermann-meier.de](mailto:jessica.thalhammer@hermann-meier.de)

### **Natalie Schneider**

+49 8807 21490-17

[natalie.schneider@hermann-meier.de](mailto:natalie.schneider@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)