07.08.2025

33\_2025

**Auch Nachtruhe will gelernt sein**

**Schnupperkurs im Schlafenlernen**

**Beim fünftägigen Schlaf-Schnupperkurs im frisch höherprädikatisierten Allgäuer Kneippheilbad Füssen lernen unfreiwillige Nachteulen auf natürliche Art und Weise, wie ihre innere Uhr wirklich tickt, womit man das Gedankenkarussell stoppen kann und was der persönliche Lebensstil mit Insomnie zu tun hat. Und dass kaltes Wasser nicht zwangsläufig wach macht.** [**www.fuessen.de/schlaf-schnuppern**](http://www.fuessen.de/schlaf-schnuppern)

**Entspannung, Bewegung und Psyche - die richtige Schlaf-Hygiene**

Während der kneippbasierten Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ gewähren Füssens Schlaf-Experten ihren Schützlingen Einblicke in die chronobiologischen und psychologischen Voraussetzungen für eine erholsame Nachtruhe. Im Rahmen der fünf Übernachtungen beim zertifizierten Schlafgastgeber enthält das Angebot zudem diverse Wasseranwendungen nach Kneipp – die kurz vorm Zubettgehen übrigens besonders wirksam sind und anschließend zu Hause ebenso problemlos durchgeführt werden können. Doch das ist längst nicht alles: Dazu gibt es Yoga, Entspannungs- und Bewegungstrainings sowie verschiedene Vorträge. Herzstück des Programms ist die Kneipp‘sche Säule „Innere Ordnung“ mit expertengeführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Ergänzend dazu analysieren zwei psychologische Coachings den Lebensstil der Teilnehmer und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Das Arrangement von 12. bis 17. Oktober 2025 (Buchungsschluss 28. September) kostet je nach Unterkunft ab 458 EUR/Pers. im Hotel, ab 418 EUR/Pers. in der Ferienwohnung.

**Für Härtefälle – die Kneipp-Kompaktkur**

Wen noch tiefgreifendere, nicht-organische und lebensstilbedingte Schlafstörungen quälen, dem sei die dreiwöchige Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ (9. bis 30. November 2025) ans Herz gelegt. Diese wird von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Ihre Wirksamkeit bestätigt auch eine wissenschaftliche Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München. [www.fuessen.de/kompaktkur](http://www.fuessen.de/kompaktkur)

233 Wörter | 1.947 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download: [Endlich mal wieder erholt aufwachen: Die Kurz-Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ im neu prädikatisierten Allgäuer Kneippheilbad Füssen beinhaltet Coachings, Ernährungsberatung, Yoga, ein Kräuterseminar sowie eine Einführung in die Anwendungen des „Wasserdoktors“](https://www.ahm-agentur.de/assets/ahm/galleries/2930/8000_Fu_ssen_Besser_Schlafen.jpg) (JPG, 1.3 MB)

Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing\_Sabrina Schindzielorz

[Hier geht es zum neuen Imagefilm der zertifizierten Schlafgastgeber in Füssen.](https://www.fuessen.de/wohlbefinden/besser-schlafen/schlafgastgeber/)

**Pressekontakt:**

**Füssen Tourismus und Marketing**

**Anke Hiltensperger**

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

**a.hiltensperger@fuessen.de**

**Online-Pressebereich mit Foto-Downloads:**

[**www.fuessen.de/presse-und-medien**](http://www.fuessen.de/presse-und-medien/)