



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

09.11.2023
45_2023

Presseinformation

Besser schlafen lernen in Füssen im Allgäu: Neuer Kurtermin 2024

Die Gesundheitsgastgeber in Füssen im Allgäu bieten den nächsten Durchgang der Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ vom 03.03. – 24.03.2024 an. Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste ambulante Vorsorgeangebot richtet sich an Menschen, die unter lebensstilbedingten Schlafstörungen leiden, und basiert auf der ganzheitlichen Lehre des Allgäuer Naturheilkundlers Sebastian Kneipp. Mit schlaffördernden Wasser-Anwendungen, Entspannungsübungen, individuell abgestimmten Bewegungseinheiten, Ernährungsberatung und psychologischen Coachings trainieren die Teilnehmer in relativ kurzer Zeit nachhaltige Techniken, mit denen sie ihre mentale Balance – von Kneipp „innere Ordnung“ genannt – wiederfinden und nächtlicher Unruhe langfristig entgegenwirken können. Eine dreijährige Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München hat die Effizienz der Kompaktkur mit freier Unterkunftswahl wissenschaftlich bestätigt. Anmeldeschluss: 04.02.2024. Informationen: www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf

107 Wörter | 1.018 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download: [Abhilfe gegen unfreiwillig durchgemachte Nächte verspricht eine dreiwöchige Kompaktkur in Füssen im Allgäu. Dabei wird der Schlaflosigkeit mit gezielten Kneipp-Anwendungen zu Leibe gerückt](#) (JPG, 1.5 MB).

Bildnachweis: Füssen Tourismus und Marketing_Sabrina Schindzielorz

Pressekontakt:

Füssen Tourismus und Marketing

Anke Hiltensperger

Tel +49 8362 9385-12

a.hiltensperger@fuessen.de

Online-Pressebereich mit Foto-Download: www.fuessen.de/presse.html