



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

06.07.2026
34_2026

Presseinformation

Coaching für Ruhelose: Herbsttermine für den „Schnupperkurs im Schlafenlernen“

Bei der fünftägigen kneippbasierten Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ im bayerischen Kneippheilbad Füssen im Allgäu lernen unfreiwillige Nachteulen, auf natürliche Art und Weise wieder zu mehr Ruhe und mentaler Balance zu kommen. Dabei kommen sie dem Geheimnis auf die Spur, wie ihre innere Uhr wirklich tickt, was der persönliche Lebensstil mit Schlafstörungen zu tun hat und womit man das nächtliche Gedankenkarussell stoppen kann. Füssens Schlaf-Experten bieten diese Coaching-Arrangements für Betroffene mit lebensstilbedingten Schlafstörungen an zwei Terminen im Herbst 2026 an. Dabei informieren sie über die chronobiologischen und psychologischen Voraussetzungen für eine erholsame Nachtruhe, analysieren gemeinsam mit den Teilnehmern deren Lebensstil und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Herzstück des Therapieprogramms ist die Kneipp'sche Säule „Innere Ordnung“ mit geführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannungs- und gesunden Bewegungstrainings. Ergänzend bekommen die Pauschalgäste Einblicke in diverse Wasseranwendungen nach Kneipp, die kurz vorm Zubettgehen besonders wirksam sind und auch zu Hause problemlos durchgeführt werden können, lernen schlaffördernde Kräuter kennen und können an einer achtsamen "Waldzeit" im stillen Faulenbacher Tal teilnehmen. Zur (Nacht-)Ruhe kommen die Teilnehmer während des "Schlaf-Schnuppern"-Arrangements jeweils bei einem der zertifizierten Füssener Schlafgastgeber: vom 25. bis zum 30. Oktober im Hotel Filser oder beim Ferienwohnungsanbieter Lucky Home Füssen und vom 22. bis zum 27. November im Kur- und Vitalhotel Wiedemann. Die Pauschalen kosten ab 785,- Euro mit Übernachtung/Frühstück im Hotel bzw. 700,- Euro mit Übernachtung

in einer Ferienwohnung und beinhalten alle oben genannten Leistungen.

Weitere Informationen: www.fuessen.de/schlaf-schnuppern

232 Wörter | 1.841 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Downloads:

[Entspannt ein- und durchschlafen](#) (JPG, 2.3 MB). ©Füssen Tourismus und Marketing_Thomas Linkel

[Entspannt aufwachen](#) (JPG, 1.3 MB). ©Füssen Tourismus und Marketing_Sabrina Schindzielorz Fotografie

Pressekontakt:

Füssen Tourismus und Marketing

Anke Hiltensperger

Tel +49 8362 9385-12

a.hiltensperger@fuessen.de

Online-Pressebereich mit Foto-Downloads:

www.fuessen.de/presse-und-medien