



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

03.12.2025
43_2025

Presseinformation

Wie die Nacht nicht mehr zum Tag wird - Neue Termine für den „Schnupperkurs im Schlafenlernen“

Bei der Neuauflage des fünftägigen Schlaf-Schnupperkurses im bayerischen Kneippheilbad Füssen lernen unfreiwillige Nachteulen an drei Terminen in 2026 auf natürliche Art und Weise, wieder zur Ruhe zu kommen. Dabei kommen sie dem Geheimnis auf die Spur, wie ihre innere Uhr wirklich tickt, womit man das Gedankenkarussell stoppen kann und was der persönliche Lebensstil mit Schlafstörungen zu tun hat. Für besonders Geplagte gibt's die dreiwöchige Kompaktkur, ebenso basierend auf der ganzheitlichen Lehre des Allgäuer Wasserdoktors.

Während der kneippbasierten Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ gewähren Füßens Schlaf-Experten ihren Schützlingen Einblicke in die chronobiologischen und psychologischen Voraussetzungen für eine erholsame Nachtruhe. Im Rahmen von fünf Übernachtungen 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, einen Vortrag zur Kräuterkunde und ganz neu die schlaffördernde Waldzeit mit Shinrin Yoku im stillen Faulenbacher Tal. Herzstück des Programms ist die Kneipp'sche Säule „Innere Ordnung“ mit geführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Ergänzend dazu analysieren zwei psychologische Coachings den Lebensstil der Teilnehmer und vermitteln Grundlagen zum Thema gesunder Schlaf. Für das Schnupper-Arrangement wurden 2026 drei Termine aufgelegt, zur (Nacht-)Ruhe kommen die Teilnehmer jeweils bei einem der zertifizierten Füßener

Schlafgastgeber (hier geht's zum neuen Imagefilm): vom 22. bis zum 27. März im Biohotel Eggenberger, vom 25. bis zum 30. Oktober im Hotel Filser 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. www.fuessen.de/schlaf-schnuppern

Für Härtefälle – die Kneipp-Kompaktkur

Wen noch tiefgreifendere, nicht-organische, lebensstilbedingte Schlafstörungen quälen, dem sei die dreiwöchige Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ (3. bis 24. Mai 2026 und 4. bis 24. April 2027) im Füssener Therapiezentrum Eggenberger 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

325 Wörter | 2.530 Zeichen (mit Leerzeichen)

Foto-Download:

[Die Pauschale „Schlaf-Schnuppern“ im Allgäuer Kneippheilbad Füssen lässt Teilnehmer nachts wieder zur Ruhe kommen und beinhaltet Coachings, Ernährungsberatung, Yoga, ein Kräuterseminar sowie eine Einführung in die Anwendungen des „Wasserdoktors“](#) (JPG, 1.2 MB). ©Füssen Tourismus und Marketing_Sabrina Schindzielorz Fotografie

[Hier geht's zum digitalen Kurantrag](#)

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