

Allgäu®

Alpenwellness Allgäu

Von Natur aus gesund.



Wellnessangebote · Wohlfühlhotels · Gesundheitsresorts
www.alpenwellness.de

Bayern®



PRIMAVERA®

Herzlich willkommen
im PRIMAVERA Duft- &
Naturkosmetikshop!

Unser
Shop-Team

Haus-
führung
jeden Freitag
um 16 Uhr

Erleben Sie naturreine Aromatherapieprodukte, hochwertige Bio- & Naturkosmetik und ganzheitliche Wohlfühlprodukte. Schnuppern Sie doch mal rein!

Wir sind für Sie da: Mo-Fr 9-18 Uhr & Sa 10-18 Uhr
Infos zu aktuellen Veranstaltungen: www.primaveralife.com





In Balance mit der Natur

Aus der Natur Kraft schöpfen, sich treiben lassen oder einen Neuanfang wagen. Im Allgäu findet dazu jeder Erholungssuchende ein maßgeschneidertes Angebot, bei dem er ankommen und runterkommen kann und sich rundum verwöhnen lassen darf. Dafür sorgen die Gastgeber der Alpenwellness Allgäu.

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag und erholen Sie sich im Spa der qualitätsgeprüften Partnerhotels und Alpenwellnesshöfe! Oder verbringen Sie mithilfe unserer Gesundheitsexperten einen Aktivurlaub – aber bitte mit Genuss und in Wohlfühlatmosphäre. Und anschließend lassen Sie es sich gutgehen mit authentischen und regionalen Produkten.

Wir schenken Ihnen wertvolle Zeit! Ich verspreche Ihnen Sie werden wiederkommen wollen. Herzlichst

B. Weißinger

Barbara Weißinger
Allgäu GmbH



Wo Sie Erholung finden

Die Partnerorte der Alpenwellness Allgäu. 04 - 05

Gute Gründe für das Allgäu

Langjährige Tradition und einzigartige Naturlandschaft. 06 - 07

Alpenwellness und Gesundheit

Tief eintauchen in pure Hochgefühle. 08 - 09

Unsere Alpenwellness Hotels

Ihre Erholung liegt in unserer Natur. 10 - 15

Alpenwellness Allgäu im Test

Ein Selbstversuch mit Heu, Kräutern und Fitness. 16 - 17

Unsere Gesundheit Hotels

Das Höchste für Ihre Gesundheit. 18 - 21

Anreise ins Allgäu

Hinkommen, ankommen, runterkommen. 22

Gewinnspiel

und Impressum. 23

Wo Sie Erholung finden

OBERSTAUFEN

Trio mit Wohlfühlgarantie: Tradition trifft in Oberstaufer auf Lifestyle und Gesundheit. Der Heilklimatische Kurort ist zugleich Deutschlands einziges Schroth-Heilbad und hat wunderbare Wellnesshotels zu bieten. Aber auch Shoppen kommt nicht zu kurz.

www.oberstaufer.de

ISNY

Sie brauchen Bewegung? Dann auf nach Isny. Da wartet das DSV Nordic Aktiv Zentrum auf vitale Urlauber. Außerdem ist der Heilklimatische Kurort Gesund-Zentrum mit vier Fach- und Rehakliniken. Und ganz nebenbei ein geschichtsträchtiger Ort mit mittelalterlichem Kern und viel Natur.

www.isny.de

FÜSSEN

Gute Luft, Kneipp, Moor – geballte Wohlfühlkompetenz geht Hand in Hand mit Wellness und Romantik. Verwünschte Seen, eine pittoreske Altstadt, die Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau. Jeder Tag bietet einen neuen Höhepunkt.

www.fuessen.de

HÖRNERDÖRFER

Eine Bergwelt wie geschaffen für erholsame Naturferien: Balderschwang, Bolsterlang, Fischen, Obermaiselstein und Ofter schwang liegen im Naturparadies des Naturpark Nagelfluhkette. Ob „Heukraxn“ oder gesundes Bergklima. Hier genießen Sie Wohlfühlen auf echt Allgäuer Art.

www.hoernerdoerfer.de

BAD WURZACH

Der traditionsreiche Kurort bietet Moor, Thermal und Wellness vom Feinsten. Erleben Sie das größte, intakte Hochmoor Mitteleuropas und das schönste Barocktreppenhaus Süddeutschlands im Wurzacher Schloß.

Therme: www.vitalium-therme.de
www.bad-wurzach.de

BAD WÖRISHOFEN

Der Ursprungsort des Naturheilverfahrens nach Kneipp bietet neben höchster medizinischer Kompetenz auch alles für einen erholsamen Urlaub. Egal ob traumhafte Südseetherme, wunderbare Parkanlagen oder exklusive Einkaufsmöglichkeiten.

www.bad-woerishofen.de



Gute Gründe für das Allgäu

Runterkommen, abschalten, rundum verwöhnen lassen – der Traum eines jeden Erholungssuchenden. Im Allgäu wird er wahr. Denn hier erwartet Sie ein Wellness- und Gesundheitsurlaub auf höchstem Niveau.

Kaum eine andere Region kann in diesem Bereich auf eine derart langjährige Tradition zurückblicken und zugleich neueste Wellness- und Gesundheitsstandards bieten. Bereits Sebastian Kneipp spürte die heilsame Kraft dieser einzigartigen Naturlandschaft mit seinem vitalisierenden Klima, der würzigen Luft und den sauberen Quellen. Und noch heute gilt das Allgäu als Zentrum alpiner Naturheilkunst und Kneipp'scher Gesundheit. Doch das Allgäu ruht sich auf seiner weltberühmten Naturheiltradition nicht aus. Es entwickelt sich stetig weiter. So spielen modernste integrative Heilmethoden aus Medizin, Psychologie und Naturheilkunde eine immer größere

Rolle. Ebenso wie der Mensch. Er steht als ganzheitliches Wesen im Mittelpunkt. Mit Körper und Geist. Und seinen individuellen Bedürfnissen. Genau dafür bieten Ihnen die Partnerbetriebe der Alpenwellness Allgäu Erholungsurlaub der Extraklasse. In 22 Allgäuer Wohlfühlhotels, Gesundheitsresorts und 20 herrlichen Bauernhöfen, die auf ihre Entschleunigung spezialisierten Alpenwellnesshöfe. Hier werden Sie sich rundum erstklassig erholen.

Dass wir bei all der Naturverbundenheit auf Nachhaltigkeit und einen umweltorientierten Umgang mit Ressourcen achten ist selbstverständlich. Von daher ist es uns ein Anliegen, unsere Hotels umweltorientiert zu führen. Für dieses ökologische Verantwortungsbewusstsein steht die Qualitätsmarke Allgäu. Schließlich setzen wir alles daran, dass Sie sich bei uns im Allgäu ausgezeichnet erholen. Dafür garantiert auch das bayerische Qualitätssiegel Well-Vital. Die anspruchsvollen Kriterien fordern unter anderem eine fachkundige Beratung und hohe Servicequalität, aber vor allem ein Wellnessangebot mit regionalen Komponenten. Darüber hinaus haben sich die Gesundheit Hotels auch auf ihre medizinische Kompetenz hin prüfen lassen und so die Zusatzqualifikation „Medical-Wellness-

Betrieb“ erhalten. Alle zwei Jahre wird diese Zertifizierung vom TÜV Rheinland unabhängig überprüft. Des Weiteren erkennen wir folgende qualitätsgeprüfte, deutsche Wellness-Siegel an: Wellness-hotels Deutschland, Wellness Stars und den Deutschen Wellness Verband.

Bleibt ein letzter guter Grund für Ihren nächsten Wellness- und Gesundheitsurlaub im Allgäu: Sie müssen keine Kompromisse eingehen. Denn wie individuell Ihre Ansprüche auch sein mögen, Sie werden das Optimalere finden. Sehen Sie in unserem Kräuterkreis gleich selbst nach, wie Sie sich am liebsten bei uns verwöhnen lassen wollen!



Alpenwellness

Weitere Informationen zu den passenden Angeboten auf den Seiten 10 – 15.

Gesundzeit

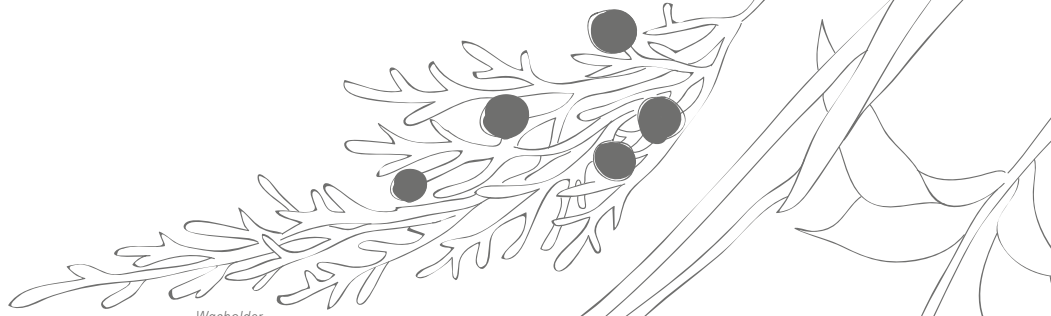
Weitere Informationen zu den passenden Angeboten auf den Seiten 18 – 21.

*Entspannung und
Regeneration*



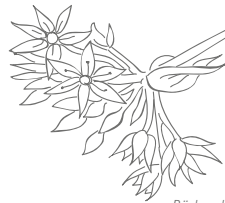
Lavendel

*Bewegung
und Fitness*



Wacholder

*Genuss
und Vitalkuren*



Bärlauch

*Kneipp
und Prävention*



Arnika

Alpenwellness und Gesundheitszeit



Entspannung und Regeneration

Sie möchten rundum ausspannen und einfach nur genießen? Dann lassen Sie sich in alpiner Umgebung so richtig verwöhnen. Wohltuende Massagen, leichte Wanderungen und Radtouren durch traumhafte Landschaften und exzellentes, gesundes Essen machen jeden Tag zum erholsamen Erlebnis.

Fühlen Sie sich dauerhaft gestresst und sehnen Sie sich nach Ruhe? Dann ist es Zeit runterzukommen. Lassen Sie den Alltag hinter sich, schalten Sie völlig ab und finden Sie ihre innere Balance wieder. In professionell geleiteten Entschleunigungsprogrammen – umgeben von der wohltuenden Allgäuer Natur – wird Ihnen das leichter fallen als Sie denken.

Bei der Alpenwellness Allgäu trifft Wellness auf Gesundheit. Runterkommen, loslassen, rundum entspannen. Fernab von Alltag und Terminen neue Kraft schöpfen. Die Seele stärken. Den Körper kräftigen. Und die einzigartigen Naturheilkräfte des Allgäus spüren. Das alles kann man im Allgäu wie nirgendwo sonst. Wer für sein Wohlbefinden noch einen Schritt weitergehen möchte, der findet unter Gesundheitszeit Urlaub mit ärztlicher Betreuung und fachmännischer Anleitung. Machen Sie sich auf den Weg in ein nachhaltig gesünderes Leben! Abgestimmt auf unterschiedliche, gesundheitliche Bedürfnisse bieten wir Ihnen vier verschiedene Wohlfühlprogramme.



Bewegung und Fitness

Erholen heißt für Sie aktiv sein? Einfach hinausgehen, tief durchatmen und vorgehen auf ein leichtes Sportprogramm vor atemberaubender Bergkulisse. Und anschließend? Lassen Sie sich reichlich belohnen mit einem duftenden Heubad im Kraxenofen oder einer vitalisierenden Ganzkörpermassage.

Sie können sich einen Wellnessaufenthalt ohne Sport nicht vorstellen? Wunderbar, Ihr persönliches Fitnessstudio liegt schließlich direkt vor der Tür. Denn das Allgäu bietet alles, was bewegt: Abwechslungsreiche Fitnessprogramme unter professioneller Leitung mit Gesundheitschecks und einer Extraportion Motivation.

Genuss und Vitalkuren

Das Allgäu bereitet mit seiner bäuerlich gewachsenen Kulturlandschaft die Bühne für unverwechselbare kulinarische Angebote. Nach einem aussichtsreichen Tag auf bunten Bergwiesen freut man sich doppelt darauf, nach Herzenslust die frische, gesunde und köstliche Allgäuer Küche zu probieren.

Sie wünschen sich mit viel Genuss auf einen dauerhaft gesünderen Lebensstil umzustellen? Entdecken Sie die wirksame Kombination aus modernsten medizinischen Heilmethoden und der Heilkräfte der Natur. Zum Beispiel mit bewährten Schrothkuren oder Mooranwendungen. Ergänzt durch fachkundige medizinische Beratung und Betreuung.

Kneipp und Prävention

Sind Sie schon ein Kneipp-Fan? Dann begeben Sie sich auf die Spuren der berühmten Therapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp. Ob zur Vorbeugung oder Heilung – im Kneippland Allgäu erleben Sie das einzigartige Naturheilverfahren, basierend auf den fünf Elementen Wasser, Kräuter, innere Ordnung, Ernährung und Bewegung, hautnah am Entstehungsort. Sie stellen ganz individuelle Ansprüche an Ihren Gesundheitsurlaub? Kein Problem. Sie und Ihre Wünsche für ein gesundes Leben stehen hier vollkommen im Mittelpunkt. Lernen Sie Ihren Körper und seine Funktionen kennen und schenken Sie ihm die Beachtung, die er verdient.

Unsere Alpenwellness Hotels

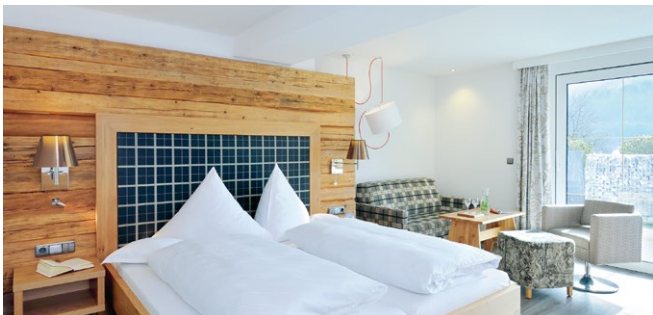


In unseren Hotels dürfen Sie gleich beim Aufwachen weiterträumen. Denn kaum öffnen Sie die Augen werden Sie mit einem Blick auf die Allgäuer Bergwelt belohnt. Wenn Sie das Fenster öffnen, strömt Ihnen als Morgengruß die frische Alpenluft entgegen.

Wenn Sie Ihr Frühstück genießen, grüßt Sie gleich ein ganzes Team, das nichts anderes im Sinn hat als Ihr Wohlergehen. In Deutschlands südlichstem Wellnessparadies werden Sie von früh bis spät mit pro-

fessionellen Anwendungen, kulinarischen Genüssen und vielem mehr verwöhnt. Treten Sie ein in eine Welt des Genießens. Spüren Sie, dass die Welt noch in Ordnung ist. Besonders an dem idyllischen Fleckchen Erde, auf dem sich Ihr Wohlfühl-Refugium befindet. Ob mit atemberaubendem Alpenpanorama, direkt am See oder mitten im Grünen – jedes Haus der Alpenwellness verzaubert durch seine traumhafte Lage. Und die einzigartige Allgäuer Natur spielt auch in den Hotels und ihren Spas eine große Rolle. Würzig duftendes Holz, rustikaler

Stein oder edles Kristall sind hier tonangebend. Dass alle Wellnessbereiche einen direkten Zugang in die Natur haben ist nur eine logische Konsequenz der Allgäuer Naturliebe. Und das Schöne: Die Natur gibt diese Liebe zurück. In traditionellen Beauty- und Wellnessanwendungen mit Heu, Kräutern, Wasser oder Moor werden Sie sie am ganzen Leib erfahren. Ebenso wie in den frischen und gesunden Spezialitäten aus der Region, die mit viel Leidenschaft und Kreativität zum Teil sogar von Sterneköchen kredenzt werden.



Wohlfühlhotel Berwanger Hof ********

Gönnen Sie sich Zeit für sich – in unserem kleinen Paradies am Berg! Körper und Seele kommen im AlpenSpa wieder ins Gleichgewicht. Arrangement „Berg-Genuss“: 3 Übernachtungen mit Halbpension inkl. 1 Molkebad in der Softpack Schwebeliege, 1 Kräuterdampfanwendung in der Heukraxe und 1 Entschlackungsbehandlung VEDA ME® nach Pharnos Natur ab **EUR 419,- pro Person.**

*Berwanger Hof GmbH • Familie Berwanger
Niederdorf 11 • 87558 Obermaiselstein
Tel. +49(0)8526 36330 • Fax +49(0)8526 36336
info@berwangerhof.de • www.berwangerhof.de*



Sonnenalp Resort *******S**

Natürlich, edel und großzügig: Die Wellnesslandschaft der Sonnenalp zeigt sich als absolutes Wohlfühlparadies. Das Angebot mit seinen alpin-gemütlichen Suiten, Restaurantstuben und dem Sternerestaurant Silberdistel verwöhnt Sie vom Feinsten. „Alpine Wellness“: 3 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, 1 Edelweiß-Öl-Massage, 1 Heu-Softpack für **EUR 685,- pro Person.**

*Sport-und Kurhotel Sonnenalp GmbH • Familie Fäßler
Sonnenalp 1 • 87527 Ofterschwang/Allgäu
Tel. +49(0)8521 2720 • Fax +49(0)8521 27242
info@sonnenalp.de • www.sonnenalp.de*



Parkhotel Burgmühle *******S**

Verwöhn-Urlaub in Vollendung: Lassen Sie sich begeistern von einem überragenden Service, exquisiter Gourmet-Kulinarik und erstklassigem Alpen-Spa. Neue Highlights: Alpen-Residenz mit weiträumigen Bergblick-Suiten, Lounge-Bar sowie eine neue Sonnenterrasse. „Gipfelglück“: Buchbar ab 4 Tagen inkl. 5 Alpine Anwendungen, ab **EUR 591,- pro Person.** (Sonntag bis Donnerstag).

*Geschäftsführer Johann Reinbeimer • Familie Reinbeimer
Auf der Insel 2-4 • 87558 Fischbein i. Allgäu
Tel. +49(0)8526 9950 • Fax +49(0)8526 7352
info@parkhotel-burgmuehle.de • www.parkhotel-burgmuehle.de*



Panoramahotel Oberjoch *******S**

Gelegen in atemberaubender Kulisse auf 1.200 m Höhe in Oberjoch macht die Nähe zum Lift das Haus zum idealen „Sprungbrett“ in die Bergwelt. Schnuppertage im beeindruckenden Alpin-Spa auf 3.000 qm erleben: 2 Übernachtungen, Begrüßungscocktail, Panoramahotel-Inklusivleistungen Et –Dinner, 1 Elemente-Rückenmassage (25 Min.), im Doppelzimmer ab **EUR 298,- pro Person.**

*Panoramahotel Oberjoch GmbH • Familie Lerch
Paßstraße 41 • 87541 Oberjoch
Tel. +49(0)8524 93350 • Fax +49(0)8524 9335499
info@panoramahotel-oberjoch.de • www.panoramahotel-oberjoch.de*



Lindner Parkhotel & Spa ^{★★★★S}

Feiern Sie mit uns 30 Jahre Lindner Parkhotel & Spa! Vor tollem Alpenpanorama in Kurparklage verwöhnt das Hotel mit der Kraft der Natur im Bergwiesen Spa, mit der facettenreichen Gourmet-Küche und mit gemütlich luxuriösem Ambiente. Jubiläumsangebot ab 3 Übernachtungen inkl. Halbpension, Spa Anwendung und Jubiläumsgeschenk ab **EUR 333,- pro Person** im Doppelzimmer.

Lindner Hotels AG

Argenstrasse 1 • 87554 Oberstaufen

Tel: +49(0)8586 7050 • Fax +49(0)8586 705704

info.parkhotel@lindner.de • www.lindner.de/Oberstaufen



Hubertus Alpin Lodge & Spa

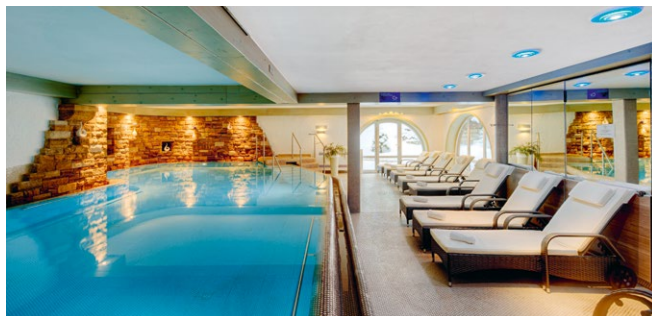
Feingeist trifft Zeitgeist – in alpinen Höhen. Der Raum im Inneren reflektiert das Außen. Unbehandelte Hölzer treffen auf zeitlosen Naturstein, kuschelige Felle und fließendes Naturleinen. „AlpenDetox“: Altes Wissen über alpine Kräuter – in perfekter Symbiose mit asiatischen Massagekünsten. 3 Übernachtungen, SweetDetox-Ganzkörpermassage ab **EUR 581,- pro Person**.

Gebrüder Traubel GmbH • Familie Traubel

Dorf 5 • 87558 Balderschwang

Tel. +49(0)8528 9200 • Fax +49(0)8528 920100

info@hotel-hubertus.de • www.hotel-hubertus.de



Königshof Hotel Resort ^{★★★★S}

Wellness-Golf-Sport-Wandern-Spa. Urlaubsgenuss und Erholung in Oberstaufen, am Südhang gelegen mit traumhaftem Blick auf die Allgäuer Bergwelt. Einzigartige Wellnesswelt auf 2.500 qm mit Meerwasser- & Süßwasserschwimmbad, 9 Saunen sowie Wellnesslounge im Felsengewölbe. "Meine kleine Königshof Auszeit" – 3 Übernachtungen mit Halbpension, 2 Spa Anwendungen ab **EUR 379,- pro Person**.

Henne Hotelbetriebe GmbH

Mühlenstraße 14-16 • 87554 Oberstaufen-Weisach

Tel. +49(0)8586 4950 • Fax +49(0)8586 495125

reservierung@koenigshof.de • www.koenigshof.de



Hotel Sommer ^{★★★★}

Drei zauberhaften Wohlfühltage: Erleben Sie romantische Tage und genießen Sie Ihr gesteigertes Wohlbefinden. 2 Übernachtungen mit Halbpension, 1 Candle-Light-Dinner, 1 Bergkräuterpackung im Softpack mit anschließender Wellness-Rückenmassage, Königscard – mehr als 200 Freizeitangebote gratis z.B. Bergbahnen, Skipass, Räder uvm. im Doppelzimmer ab **EUR 292,- pro Person**.

Hotel Sommer GmbH • GF: Wolfgang Sommer

Weidachstrasse 74 • 87629 Füssen

Tel. +49(0)8562 91470 • Fax +49(0)8562 914714

info@hotel-sommer.de • www.hotel-sommer.de





Hotel Prinz-Luitpold-Bad ^{****}

Lassen Sie sich königlich verwöhnen – vom Bergpanorama, unserem Team & dem besonderen Ambiente, welches geprägt ist durch die Liebe zu Antiquitäten. Durchatmen und Kraft tanken mit unserer "Verschnaufpause": 4 Übernachtungen inkl. Halbpension, 1 Aroma-Öl-Massage und 1 Heublumenbad im hauseigenen Schwefel-Quell-Wasser, im DZ ab **EUR 409,- pro Person**.

*A. Gross GmbH & Co. KG Hotel Prinz-Luitpold-Bad • Familie Gross
Andreas-Gross-Str. 7 • 87541 Bad Hindelang
Tel. +49(0)8524 8900 • Fax +49(0)8524 890579
info@luitpoldbad.de • www.luitpoldbad.de*



Das König Ludwig Wellness & Spa Resort Allgäu ^{*****}

Schnell mal weg: 4 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie inkl. 5-Gänge-Wahlmenü am Abend und Allgäuer Frühstücksbuffet, Benutzung des 3.000 qm großen Ludwig Spa mit Innen- und Außenpool inklusive grandiosem Bergpanorama, 14 verschiedene Schwitz- und Relaxattraktionen, tägliches Aktiv- und Vitalprogramm uvm. ab **EUR 424,- pro Person**. (Anreise Sonntag).

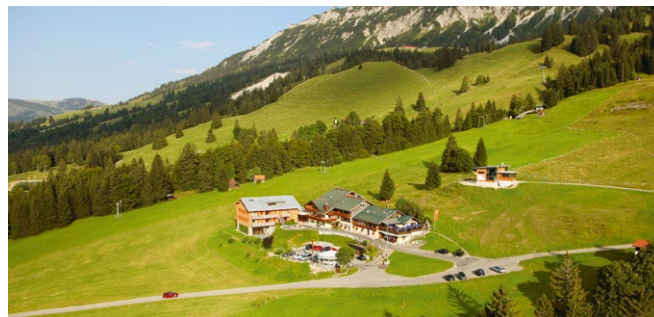
*Alpina Hotel Betriebs OHG • Familie Lingenfelder
Kreuzweg 15 • 87645 Schwangau
Tel. +49(0)8562 8890 • Fax +49(0)8562 889990
info@koenig-ludwig-hotel.de • www.koenig-ludwig-hotel.de*



Das Rübezabl ^{*****}

Das Rübezabl lädt mit dem majestätischen Blick auf die Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau zum Genießen ein. Wie im Märchen fühlen sich Gäste mit dem Romantikebot „König Ludwig“ inklusive zwei Übernachtungen, Frühstück, einem König-Ludwig Vier-Gang-Menü, Tickets für beide Schlösser und einem Bad für Zwei in der Privat Spa-Suite. Ab **EUR 282,- pro Person**.

*Hotel Rübezabl GmbH und Co KG • Familie Thurm
Am Ebberg 51 • 87645 Schwangau
Tel. +49(0)8562 8888 • Fax +49(0)8562 81701
info@hotelruebezabl.de • www.hotelruebezabl.de*



Biohotel Mattlibüs ^{****}

In einzigartiger Lage, im Sommer umgeben von Allgäuer Kräuterwiesen, im Winter mitten in der Skipiste finden Sie die Möglichkeit zum Rückzug in Deutschlands erstem Holz100 Biohotel. 3 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Bio-Verwöhnspension, 1 Natursalz-Peeling Honig & Zirbe, 1 Honig-Zirbenbad im Panorama Pool ab **EUR 395,- pro Person** (im Doppelzimmer Holz100).

*Mattlibaus KG • Familie Geißler
Iselerstraße 28 • 87541 Oberjoch
Tel. +49(0)8524 980 289 • Fax +49 (0)8524 980 250
info@mattlibues.de • www.mattlibues.de*



Bergkristall — Natur und Spa ★★★★★

Erleben Sie das atemberaubende Bergpanorama aus nahezu jedem Winkel der weitläufigen Hotelanlage, großzügige Zimmer und eine übergangslose Nähe zur Natur und Bergwelt. Glücksmomente zu zweit mit „Du und ich = Wir“: 5 Nächte inkl. Champagner, Massage, Yoga/Nordic Walking, Aktiv- und Entspannungsprogramm und viel Zeit für Ruhe und Erholung, ab **EUR 834,- pro Person**.

*Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG • Familie Lingg
Willis 8 • 87554 Oberstaufen
Tel. +49(0)8586 9110 • Fax +49(0)8586 911150
wellness@bergkristall.de • www.bergkristall.de*



Allgäuer Alpenwellnesshöfe

Rund 20 Allgäuer Alpenwellnesshöfe verbinden Urlaub auf dem Bauernhof mit zertifizierten Gesundheitsangeboten. Genießen Sie herzliche Gastfreundschaft eines ländlichen Familienbetriebs sowie den Komfort und die Entspannungsmöglichkeiten eines Wellnesshotels. 3 Übernachtungen inkl. Nutzung des hofeigenen Wohlfühlbereichs und einer Massage ab **EUR 140,- pro Person**.

*Allgäuer Alpenwellnesshöfe Mir Allgäuer - Urlaub auf dem Bauernhof e. V.
Adenauerring 97 • 87439 Kempten
Tel. +49(0)851 96066122 • Fax +49(0)8519 6066159
info@mir-allgaeuer.de • www.alpenwellnesshoefe.de*



Alpenwellness Allgäu im Test



Liebe Gäste – Heubad, Kneippguss, Faszien-training oder doch lieber eine Massage mit Kräuteröl? Die Auswahl an Wohl-fühl- und Bewegungsangeboten bei den Partnerhotels der Alpenwellness Allgäu ist groß. Damit Sie wissen, was hinter bzw. in diesen Angeboten steckt, haben wir einige davon testen lassen. Lesen Sie nachstehend die Erfahrungsberichte von Dirk Lehmann, langjähriger Reisejourna-list und Blogger. Mehr davon finden Sie im Alpenblog www.allgaeualpen.com. Klicken Sie rein! Wir freuen uns auf Sie!

Voll auf der Rolle: Faszien-Training

Jetzt rollt Heike in ihrem roten Dress auf dem Oberschenkel vor und zurück, dreht sich dabei leicht und hat sichtbar Spaß auf der Faszien-Rolle. Vor und zurück rollen, dabei drehen, die Körperspannung halten. Erst nach wenigen Minuten merkt man, wie anstrengend das ist. Die Trainerin sagt, dass es ihr genau um diesen Effekt gehe – bei den Kursteilnehmern die Freude an der Bewegung zu wecken. Heike erklärt, dass man die Faszien als Gegenspieler der Muskeln bezeichnen könnte. Sie sind verantwortlich für Schnellkraft, Entspannung und wahrscheinlich für das, was man „Muskelkater“ nennt. Das Training auf der Faszien-Rolle sorgt für Entspannung. Für Spaß an der Bewegung. Für die Fitness. Eine Methode, die dreifach gut tut.

*Erlebt im Lindner Parkhotel & Spa,
Oberstaufen (siehe auch Seite 12).*





Heu-Stempel-Massage: warme Duft-Säckchen von den Almen

Therapeut Wolfgang hat die rot-weiß-karierten Säckchen mit einer Masse aus Reis und Kräutern gefüllt. Jetzt erwärmt er sie im Wasserbad. Und die Luft im lichtdurchfluteten Treatment-Raum des Hotels Bergkristall füllt sich mit dem würzigen Geruch einer Wiese. Wolfgang testet die Temperatur kurz an sich selbst, ist zufrieden, und dann tupft er Quadratzentimeter für Quadratzentimeter den Rücken des Gastes ab. Es ist eine Reise über die eigene Haut, zu den Wärmepolen des Körpers. Erst spürt man den Hitzereiz. Dann dehnt sich deren Wohligkeit aus wie ein Tropfen heißen Wassers auf einer gefrorenen Scheibe. Man entspannt, spürt die tief eindringende Wärme, wird weich und geschmeidig. Und zwar genau an jenen Stellen, an denen der lange Büroalltag die schlimmsten Verwüstungen hinterlassen hat.

*Erlebt im Bergkristall – Natur und Spa,
Oberstaufen (siehe auch Seite 15).*



Vegeto-Dynamik Massage: die Akkupressur der Alpen

Manchmal kann man erst dann loslassen, wenn man gut festgehalten wird. Bei den Massagen der Vegeto-Dynamik nach Margot Esser geht es um genau diesen Moment des Loslassens. Therapeutin Tatjana analysiert die Verspannungen im Körper und beginnt diese behutsam zu lösen. Manchmal ähnelt die Arbeit fast einer innigen Umarmung. Die Vegeto-Dynamik ist eine ganzheitliche Methode, die helfen soll, seelische Schlacken abzubauen. Achtsame Berührungen, präziser Druck und streichende Bewegungen sorgen dafür, dass schon nach wenigen Momenten eine enorme Entspannung einsetzt. Die Vegeto-Dynamik hat die Kraft der Akku-Pressur, allerdings auf dem ganzen Körper ausgeführt.

*Erlebt im Wohlfühlhotel Berwanger Hof,
Obermaiselstein (siehe auch Seite 11).*



Unsere Gesundzeit Hotels



Hauptsache gesund! Wie oft sagen wir das und wie wenig leben wir danach. Immer ist alles andere wichtiger. Stellen Sie sich und Ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht einmal an erste Stelle. Die Gesundzeit Hotels erwarten Sie mit allem, was Ihnen rundum gut tut.

Tauschen Sie Termine und Pflichten gegen Muße und Ruhe. Entdecken Sie wieder neu, was wirklich wichtig ist. Beim herrlichen Ausblick ins Grüne den Kopf frei

bekommen, beim ausgiebigen Spaziergang in der Natur die Gedanken fließen lassen, beim Kneippen den Körper spüren und beim gesunden Schlemmen die Seele stärken. In den Gesundzeit Hotels können Sie fernab von Hektik und Stress richtig ausspannen und gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun. Gönnen Sie sich einen ausführlichen ärztlichen Check-up – ohne Eile und Wartezimmer. Tanken Sie in professioneller Entschleunigung neue Kraft für den Alltag zuhause. Fördern Sie Ihre

Fitness bei individuellen Sportaktivitäten drinnen wie draußen. Oder erleben Sie Genießen ohne Reue in medizinisch geleiteten Ernährungsprogrammen. Je nach Bedürfnis und Wunsch fällt Ihre persönliche Gesundzeit anders aus. Was immer gleich ist: Sie werden kompetent und einfühlsam beraten und betreut. Dafür stehen Ihnen je nach medizinischen Schwerpunkten der Häuser zum Beispiel Allgemeinmediziner mit Naturheilkompetenz, Sportmediziner oder Physiotherapeuten zur Seite.



Kurbotel am Reischberg ***s

Zeit zum Erholen, Muße zum Genießen, Kompetenz für Ihre Gesundheit. Entspannen Sie unter dem Motto „alles unter einem Dach“ bei Wohlfühltagen in persönlicher Atmosphäre. Genießen Sie 1 Moorbad im nostalgischen Holzzuber, 1 Entspannungsmassage und freien Zugang zur Vitalium-Therme mit Saunalandschaft, inkl. 2 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer **EUR 222,- pro Person.**

Inhaber: Stadt Bad Wurzach

Karl-Wilhelm-Heck-Straße 12 • 88410 Bad Wurzach/Allgäu

Tel. +49(0)7564 5040 • Fax +49(0)7564 50444

info@kurbotel-am-reischberg.de • www.kurbotel-am-reischberg.de



Kur- und Wellnesshotel Förch ****

Unser Kur- und Wellnesshotel im Herzen von Bad Wörishofen ist bekannt für seine familiäre Gastfreundlichkeit und verfügt über 70 geschmackvoll eingerichtete Zimmer. Ruhe und Entspannung finden Sie in unserem großzügigen Wellnessbereich mit Hallenbad, Whirlpool und Sauna. Unser 5-Tages-Angebot inklusive Verwöhnepension, 1 Hot-Stone Massage u.v.m. ab **EUR 370,- pro Person.**

Kurbotel Förch e.K. • Familie Förch

Irsinger Straße 9-15 • 86825 Bad Wörishofen

Tel. +49(0)8247 5960 • Fax +49(0)8247 596105

kontakt@kurbotel-foerch.de • www.kurbotel-foerch.de



Kur- und Wellnesshotel Schropp ***s

In unserem familiär geführten Haus bieten wir vom Frühstück über ein 4-Gang-Abendmenü, Kneipp-, Massage- und Kosmetikbehandlungen, Hallenbad, Sauna und Gymnastik alles für einen gelungenen Urlaub an. „Schnupper-Woche“, 7 Übernachtungen inklusive Halbpension, 1 Aromaganzkörpermassage, 1 Seifenganzkörperpeeling, 2 original Kneippanwendungen ab **EUR 430,- pro Person.**

Kur- und Wellnesshotel Schropp GmbH • Familie Schropp

Obere Mühlstraße 15a • 86825 Bad Wörishofen

Tel. +49(0)8247 55000 • Fax +49(0)8247 550070

info@hotel-schropp.de • www.hotel-schropp.de



Kneipp- und WellVitalhotel Edelweiss ****

Seit über acht Jahrzehnten in Familienbesitz gehört das Kneipp- und WellVitalhotel Edelweiss zu den ersten Adressen der Region. Herzliche persönliche Betreuung und ein großes Angebot für Kur, Physiotherapie, Sport und Wellness lassen Ihren Aufenthalt zum Erlebnis werden. „Edelweiss-Verwöhnstage“ – 3 Übernachtungen mit Genießer Vollpension ab **EUR 261,- pro Person.**

Kneipp- und WellVitalhotel e.K. • Familie Schneider

Bgm. - Singer - Straße 11 • 86825 Bad Wörishofen

Tel. +49(0)8247 55010 • Fax +49(0)8247 550175

info@hotel-edelweiss.de • www.hotel-edelweiss.de



Kneipp- & Gesundheitsresort Kneippianum ****

Eintauchen, abschalten, wohlfühlen im traumhaften KneippSPA. „Kneippen“ wurde immaterielles „Weltkulturerbe“ – probieren Sie es aus mit unserem Frischekick: 4 Übernachtungen, 4 kneipp'sche Schnuppergüsse, 1 abendlicher Aromawickel, 1 streichelzarte Massage, KneippSPA mit Schwimmbad, Saunen, Fitness u.v.m. ab **EUR 379,- pro Person** im Doppelzimmer mit Halbpension.

Träger: Barmberzige KdöR
Alfred-Baumgarten-Straße 6 • 86825 Bad Wörnisbofen
Tel. +49(0)8247 3510 • Fax +49(0)8247 1005
kneippianum@barmberzige-bad-woerisbofen.de • www.kneippianum.de



Biohotel Eggenberger ****

Natürlich frisch, gesund und munter... So ist das Konzept, dass sich durch das gesamte Biohotel in Hopfen am See zieht: tolle Panoramalage, Bio-Genießer-Küche, effiziente Therapie und Naturkosmetik von Kopf bis Fuß – dazu Entspannungsmomente in Hallenbad und Saunen. Extra: Viele Aktiv-Erlebnisse mit der KönigsCard. Z. B. 3 Tage Rücken-Fit oder Kneipp-Fit ab **EUR 411,- pro Person**.

*Biohotel Eggenberger**** EGGENSBERGER OHG • Familie Eggenberger*
Enzensbergstraße 5 • 87629 Füssen - Hopfen am See
Tel. +49(0)8562 91050 • Fax +49(0)8562 9105478
info@eggenberger.de • www.eggenberger.de



Haubers Alpenresort ****S

Haubers Alpenresort liegt in Alleinlage auf der Sonnenseite Oberstaufens. Naturresort mit 60 Hektar Südlage, Klimapfad, Waldhängematten, Außenpool, Kulinarik. Neu und einzigartig: Haubers Haus am See mit dem 2.500 qm großen Natursee. Das ist Wellness auf höchstem Niveau. 3 Wellnessstage incl. Anwendungen im Studio ab **EUR 561,- pro Person**.

Haubers Alpenresort OHG • Klaus und Sigrid Hauber
Meerau 54 • 87554 Oberstaufen
Tel. +49(0)8586 95505 • Fax +49(0)8586 955010
info@haubers.de • www.haubers.de



Bad Clevers Gesundheitsresort & Spa

Bad Clevers – ein Ort der Sinne und der Ruhe, inmitten belebender Natur, fernab von Hektik und Stress. Ein Haus mit leisem Luxus, positivem Lebensgefühl – wunderbar zum Erholen und Kraft tanken. Ideal um Bad Clevers und das ganzheitliche Konzept zum gesunden Wohlfühlen kennenzulernen: 3 Tage "Kneipp erleben" mit vielseitigem Spa-Programm, ab **EUR 435,- pro Person**.

Angerer-Schmidtchen Kneipp Sanatorium Bad Clevers
Klinik für Naturheilverfahren - e.K. • Familie Angerer-Schmidtchen
Klevers 1 • 87750 Bad Grönenbach
Tel. +49(0)8554 609101 • Fax +49(0)8554 609191
resort@badclevers.de • www.bad-clevers-gesundheitsresort-spa.de



Allgäu Sonne ★★★★★

An einem sonnigen Südhang thront die Allgäu Sonne mit einzigartigem Panoramablick auf die Allgäuer Bergwelt. Erleben Sie Genuss-Momente für Körper, Geist und Seele in der frisch renovierten Wellnessoase auf 2.100 qm mit erstklassigen Massagen und einer innovativen Kosmetikabteilung. Tage voller Kraft & Energie hingegen erleben Sie in Deutschlands wohl schönster Hotel-Fitnesswelt sowie bei einem vielseitigen In- & Outdoor-Aktivprogramm mit Yoga, Zumba, Pilates uvm. Wahre Genießer können sich auf kulinarische Höhenflüge sowie ein vielseitiges Freizeitprogramm u.a. mit täglich Live-Musik & Tanz freuen.

Entschleunigung: 5 Übernachtungen inklusive ¾ Genuss-Pension, wohltuende Ganzkörpermassage, „Wilder-Lavendel“-Bad und erfrischendes Meersalz-körperpeeling ab **EUR 860,- pro Person**.

*Manuel Levinger e. K. Kur- & Sporthotel Allgäu Sonne • Familie Levinger
Stießberg 1 • 87554 Oberstaufen
Tel. +49(0)8586 7020 • Fax +49(0)8586 7826
info@allgaeu-sonne.de • www.allgaeu-sonne.de*



Hinkommen, ankommen, runterkommen.



Mit dem PKW

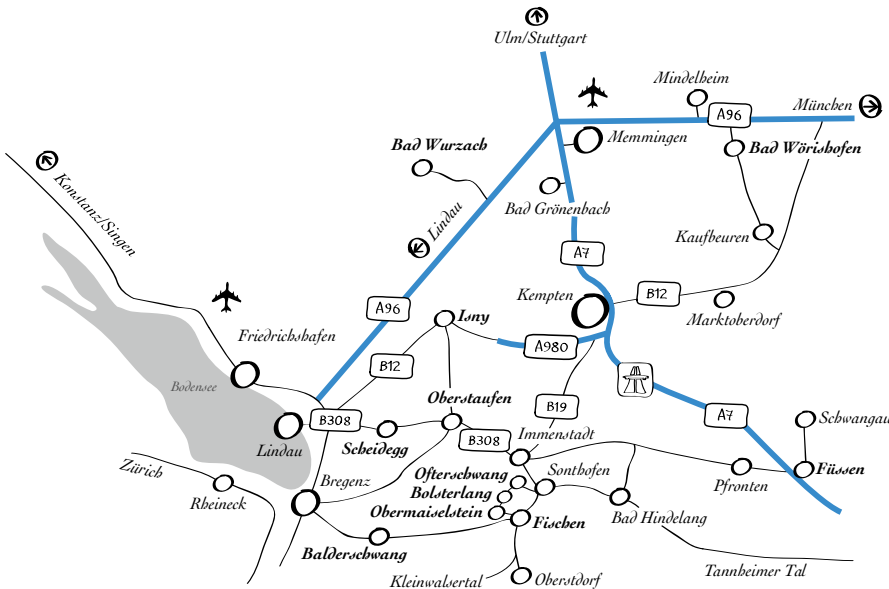
Ihr Allgäuer Wellnessziel erreichen Sie bequem über zwei Autobahnen, die durch das Allgäu führen: die A7 von Würzburg/Ulm nach Füssen und die A96 von München nach Lindau.

Mit dem Flugzeug

Wer schon bei der Anreise schweben möchte fliegt ins Allgäu, zum Allgäu-Airport Memmingen oder wählt einen der umliegenden Flughäfen Stuttgart, München und Friedrichshafen.

Mit der Bahn

Entspannen Sie von Beginn Ihrer Reise an – mit Zugverbindungen ins Allgäu. Schnell und komfortabel geht es zum Beispiel von München aus mit dem Allgäu Express (ALEX) nach Oberstdorf und Lindau. Innerhalb des Allgäus erreichen Sie zahlreiche Sehenswürdigkeiten mit der bayerischen Bahn.



Gewinnspiel:

Alpenwellness Allgäu verlost vier Wohlfühlauftenthalte im Allgäu. Füllen Sie die nebenstehende Karte aus oder nehmen Sie online an der Gewinnverlosung teil unter:

www.alpenwellness.de/gewinnspiel2016

Einsendeschluss ist der 31. August 2016.

Gewinnpreise:

4 Wellness- und Gesundheitsurlaube mit 3 Übernachtungen für 2 Personen

inkl. Verwöhnnpension, mindestens einer regionalen Alpenwellness- oder Gesundheitsanwendung, Aktivprogramm sowie freie Nutzung des Spa- und Saunabereiches.



16 Geschenksets „Viel Freude“ von Primavera

Belebender Duschbalsam & Körperlotion aus Bioanbau.

Perfekt für einen fröhlichen Start in den Tag.



Impressum:

Auflage:	150.000 Exemplare
Ausgabe:	2. Ausgabe
Erscheinungsort:	Kempten/Allgäu
Erscheinungsjahr:	2016
Herausgeber:	Allgäu GmbH Gesellschaft für Standort und Tourismus
Gestaltung:	Perger & Berger, München
Texte:	STROMBERGER PR, München Dirk Lehmann, Hamburg Allgäu GmbH
Fotos:	Allgäu GmbH, Susanne Baade, Hamburg Marc Oeder, München
Produktion:	Albert Bauer Companies, München
Druck:	Holzer Druck und Medien, Weiler im Allgäu
Papier:	Amber Graphic PEFC 150 g/qm, 90 g/qm

Alle Daten wurden nach bestem Wissen erstellt und sorgfältig überprüft. Sie entsprechen dem Stand der Drucklegung. Dennoch sind Fehler nicht vollständig auszuschließen. Für die Richtigkeit und die Vollständigkeit der Angaben kann daher keine Haftung übernommen werden. Für die Inhalte der Pauschalarrangements in textlicher wie bildlicher Hinsicht sind die inserierenden Gastgeber selbst verantwortlich. Vertragspartner im Falle einer Buchung ist der vom Gast gewählte Vermieter. Die Allgäu GmbH als Herausgeber tritt weder als Vertragspartner noch als Reiseveranstalter oder Reisemittler auf. Der Herausgeber haftet nicht für Leistungsmängel oder nicht eingehaltene Zusagen.



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



Allgäu GmbH

Gesellschaft für Standort und Tourismus
Allgäuer Straße 1 · 87435 Kempten
info@allgaeu.de · www.allgaeu.de

Urlaubs-Hotline: +49(0)8323/8025931
Mo. bis Fr.: 8:00 - 18:00 Uhr
Sa., So., feiertags: 10:00 - 18:00 Uhr