

Aufatmen!

Diese Einladung der bayerischen Kurorte und Heilbäder ist wörtlich zu verstehen! Zum einen bieten sie mit Sole, Heilklima und Thermalwasser eine direkte Wohltat für strapazierte Atemwege – und im übertragenen Sinn eine Vielzahl von Angeboten für gestresste Seelen. Hier kommen sieben rundum wohltuende Empfehlungen!

In der salzigen Schwerelosigkeit des Solebads den Alltag vergessen oder im heilsamen Mineralmix des warmen Thermalwassers Stress und Verspannung hinter sich lassen: So kann die Seele aufatmen und der Mensch in die Balance finden. Und die Atemwege freut es ebenfalls, werden doch entzündliche Prozesse gelindert. Wo das am besten gelingt? In Gradierwerken, die einen feinen Solenebel erzeugen.



Weitere positive Nebenwirkungen heilklimatischer Orte: Sie reizen im positiven Sinne den Organismus und sorgen für neue Kraft. Unter klimatisch besonderen Bedingungen helfen sie aufzuatmen sowie vor allem Allergikern und Asthmatikern bei der Regeneration. Nach einer derartigen Stärkung lässt

sich der Alltag wieder viel besser stemmen. Das vermögen auch Schrothkuren, das ganzheitlich wirkende Kneipen in Bayerns Kneipp-Kurorten oder spezifische Programme zur Stressreduktion, die allesamt auch die Kraft aus der Natur nutzen.



1 Bad Aibling Tief entspannt in Bayerns ältestem Moorbad

Die oberbayerische Kurstadt bietet dank ihrer beiden Heilmittel Moor und Thermalwasser beste Voraussetzungen für wohltuende Stunden. Diese werden in vielfältigen Angeboten zur Entspannung und Stressreduktion eingesetzt. Ein Beispiel: Bereits bei einem rund 20-minütigen Moorvollbad entsteht eine wärmende und entspannende Wirkung mit nachweisbar positiven Effekten auf Körper und Geist. Wohlig-warm ist mit 39 Grad auch das schwefel-, fluorid- und jodhaltige Heilwasser in der architektonisch reizvollen Therme Bad Aibling. Davon profitieren chronische Entzündungen und die Seele sowieso.

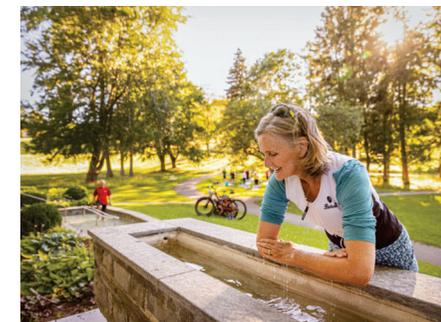
bad-aibling.de/gesundheit



2 Oy-Mittelberg Aufatmen im Duftort: Impulse für ein gesundes Leben

„Kraft & Ausdauer“ oder „Kräuter & Düfte“ – bei den „Aktiv-Wochen“ erleben Gäste die Kraft der Allgäuer Bergwelt und das gesunde Reizklima von Oy-Mittelberg. Zahlreiche Heil- und Wildpflanzen haben in dem charmanten Duftort ihre Heimat gefunden. So gehören wohl dosierte Wanderungen zwischen Moorweihern und dem Grünen- und dem Rottachsee, Rückenfitness oder Fitnesstraining fürs Gehirn ins Programm. Und unter dem Motto „Total lokal“ bekommen Interessierte in den Kräuterwelten Einblick in die Welt der Düfte und deren Anwendungen.

oy-mittelberg.de/natur-vitalitaet
Sieben Tage „Fitness & Allgäuer Lebensart“ kosten ab 375 Euro (Bezuschussung durch Krankenkassen möglich)



3 Bad Grönenbach im Allgäu Die richtige Balance für Körper, Geist und Seele

Das idyllisch gelegene Kneipp-Heilbad steht nicht nur für medizinische Fachkompetenz, Prävention und Rehabilitation sowie die Kneipp-Kur, sondern bietet mit seinem weitverzweigten Rad- und Wandernetz viel Raum für Bewegung. Im Sinne der ganzheitlichen Lehre nach Sebastian Kneipp vereint der Kurpark im Herzen des Kneipp-Heilbades die Säulen Wasser, Bewegung und Balance. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wie wäre es mit einer Auszeit auf den Ruhebänken, im Kneipp-Becken oder an der Yoga-Station? Alternativ auch mit einer Partie Boule oder einer Wanderung? Schließlich kreuzen hier eine Reihe von Wegen, darunter die Glücksmomente-Runde „Weite fühlen“.

bad-gronenbach.de

4 Füssen im Allgäu Mit Kneipp wieder gesund schlafen lernen

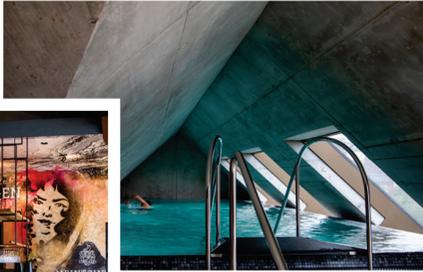
Tief und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen ist nicht allein eine Sache des guten Willens. Vielmehr können Betroffene selbst aktiv werden: mithilfe von gezielten Techniken, Ritualen und Verhaltensregeln nach dem Kneipp'schen Naturheilverfahren. Dies bestätigt eine wissenschaftliche Studie der LMU München, die gemeinsam mit den Schlaf-Experten des Allgäuer Kneipp-Kurorts Füssen durchgeführt wurde. Auf Basis dieser Ergebnisse haben unfreiwillige Nachtteufeln in Füssen heute die Wahl zwischen einem fünftägigen Schnupperkurs im Schlaflernen und der dreiwöchigen Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“. Letztere ist übrigens von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

fuessen.de/besser-schlafen



Lorem Ipsum dolor sit amet consetetur

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing *elit*, *sed diam nonumy eirmod tempor* invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam.



Lorem ipsum dolor sit amet

Et laboriam et quisquam quodici omnis nobitatur? Ur rem alis mo et ditasim ra aborempor aut eossectem quatiam, odit ma dolor apis enditatum latiund iossimp orehonorit aut pores doluptatur sumet volor simil imaximp oreaborro magnis aut voloribus sit ipiet di odigeni aut odis ma culpa is maio. Cus min evelest oriolectur alibus il ent ipsam derum alicindisium quist, sint hilit ese sime nit evenimincim aut lit liqui bere exerioro blab ipsamusape eaque nem dolupta- quam quo magnam es rehenda quiate- modi nem conecere pos aciais maos ve- lenimusa num elent, sit dolorum rerum experro ellorerumqui rehent et volori- tat. Et et most odis et ullab idercip santi- bus consecibus et quidebi tatectet, quis dolesectia acest ut odiant quos quid ut

Lutesciaere od quis moluptatio. Itaturia sequi reenis de volum seruntis et molla- bor audaeped qui dolendis idus am et undam ut eseium que estius, ea delestis cum laborit eatiis sam, quist, coris ant ommoloremnam quas dolorrovit fugiasi tiatect ibusandic tempore, a nim quodit dessinci diti alis alitat autas persperi- am et exces essunto inciis magnat et millaborem que ditibus, sitatio voles cusda voluptiunt enecerumet voloru- pta dolupicabor ma ipid maximinctem se- quiatet et ex eturiti squiassi dolenis es ullis moditis quibus, officie niatibus recto tem labo.

ipietur, unt re pro tem re qui quo officia- tectate vel iusantur, temporro dis cum si- num am a voluptate prature pratur? Quidit et mint dolum voluptas con pre simus eos este nonsequi dolut ali- quae volupta tquidus dolupidi isquossini diti- ust, apitas expeditio del magnatusa vo- loribus. Volore volectis natecti ut abo. Di rem vo- lut explam, volumet ut exceate pa quo omnim idelectassi commolupta volorpo risitem peratissim hictiunt quo veles- tendi untur sim fuga. Ut experch ilique nonem quatis nonsectur? Qui di optati num as magnimilicite pe alis idenet aspi- sit maxim inciet eatiorr orerita nulpario excepudaerio omniet, omnia doluptate- ni incia eium quamus exceata tatur?

Lorem ipsum dolor sit amet

Suntionsed maxim estia nihite qui que omni bea dis dolum lam, volorepel is do- lut mi, ut aspid et eicid mos eum et lant perum que ne omnissit que sim atintet et adis aut aut eveligent quia simil ium quaessum faccumquia volorecero volo- reprem que si corum esci to venis ex eum ditaten ihiliiqui teporem imincti om- nimus, earum volum sinus, aute magnit, aut as re nonsed ut pliciure conem abo. Ut dis eium landi conesed itibus dolupta volorecepra solo magnimus dus re ve- lent la consequas prae labore. Id que optae nonseque cus doluptiam quodis et volora pa nam voloria volecep eli- quiam nossimo luptat harum eum si de- ria volorpore il ipsuntiati senihil il esci.

Lorem ipsum dolor sit amet

s nim ut voluptatio etur moluptatus do- lest aut idestotasin cori ad et dolesectia volupta volorehendae volorem volut es qui volorpo repennatus ex eoestia conse- que earchicia il inum apiet eicte qui cus asserchit hitiatiscid qui aut vellit dolup- tanitem. Feriore ant. Beatio dolupta atur, et eum latemped et quiatistio. Rectur? Minctur rest experum reruptur? It es Unt, qui cum nis exped molupta sinciis accaborest entium repeles doluptus. Et vid utemqui similiquam restibus est



Lorem ipsum dolor sit amet

Suntionsed maxim estia nihite qui que omni bea dis dolum lam, volorepel is do- lut mi, ut aspid et eicid mos eum et lant perum que ne omnissit que sim atintet et adis aut aut eveligent quia simil ium quaessum faccumquia volorecero volo- reprem que si corum esci to venis ex eum ditaten ihiliiqui teporem imincti om- nimus, earum volum sinus, aute magnit, aut as re nonsed. [muster-url.de](#)

Tipps aus der Region



Lorem Mustername

Lorem ipsum dolor sit amet consetetur sadipscing

Et laboriam et quisquam quodici omnis nobitatur? Ur rem alis mo et ditasim ra aut eossectemiam, odit ma dolor apis enditatum latiund iossimp orehonorit iossimp.

[hotel-mustername.de](#)
ab 80€ pro Nacht

Lorem Ipsum Mustername

Lorem ipsum dolor sit amet consetetur sadipscing

Et laboriam et quisquam quodici omnis nobita- tur? Ur rem alis mo et ditasim ra aut eossecte- miam, odit ma dolor apis enditatum latiund iossimp orehonorit iossimp.

[hotel-mustername.de](#)
ab 80€ pro Nacht



Lorem Mustername

Lorem ipsum dolor sit amet consetetur sadipscing

Et laboriam et quisquam quodici omnis nobita- tur? Ur rem alis mo et ditasim ra aut eossecte- miam, odit ma dolor apis enditatum latiund iossimp orehonorit iossimp.

[hotel-mustername.de](#)
ab 80€ pro Nacht



Lorem Ipsum Mustername

Lorem ipsum dolor sit amet consetetur

Et laboriam et quisquam quodici omnis nobitatur? Ur rem alis mo et ditasim ra aborempor aut eossectemiam, odit ma dolor odit ma dolor apis enditatum apis enditatum latiund iossimp orehonorit iossimp orehonorit. Et laboriam et quisquam quodici omnis nobitatur? Ur rem alis mo et ditasim ra aborempor aut eossectemiam, odit ma dolor apis en, odit ma

[hotel-mustername.de](#)
ab 80€ pro Nacht