



# WOHLFÜHLMOMENTE



# Die 5-Säulen-Philosophie von Sebastian

## **Sebastian Kneipp (1821 – 1897)**

Sein Wissen um das Einfache, Ganzheitliche und Natürliche – noch nie war es so wertvoll wie heute.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für seine Krankheit opfern.“

In unserer schnelllebigen und oft hektischen Zeit lassen sich die Anwendungen ganz einfach und unkompliziert in den Alltag integrieren und sind eine erprobte Heilmethode, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern.

# Kneipp

## Wasser



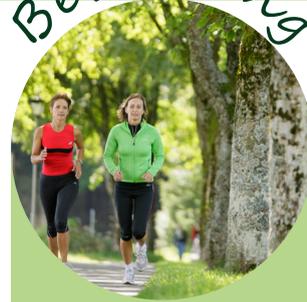
Schon bei Sebastian Kneipp galt die Devise: Wasser und Gesundheit gehen Hand in Hand. Im Wasser steckt pure Lebensenergie.  
**erfrischend**  
**- wohlig -**  
**vitalisierend**

## Pflanzen



„Das Natürliche so natürlich wie möglich belassen“  
Ob als Beigabe zu **Wickeln, Güssen, Bädern oder Tees** - die empfohlenen und meist heimischen Pflanzen können sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.

## Bewegung



„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“.  
Beim Bewegen geht es darum, den **Blutkreislauf anzukurbeln** und die körperlichen Kräfte zu erhalten und zu vermehren.

# Die 5-Säulen-Philosophie von Sebastian



# Kneipp

## Ernährung



Gesundheitsfördernde Lebensmittel und **bewusstes Genießen** sind eine Freude für alle Sinne. Wie bei allen Lehren von Sebastian Kneipp lautete das Zauberwort auch in Sachen Ernährung „**Ausgewogenheit**“.

## Balance



**Work? Life? Balance!** Körper und Seele müssen nach der Lehre von Sebastian Kneipp ausgeglichen sein, um den Anforderungen des Alltags und der Arbeit gerecht zu werden. Für viele von uns kommt die Entspannung, Achtsamkeit und Self-Care im Leben deutlich zu kurz. Mithilfe von **Entspannungsbädern, Massagen, Peelings** und **Wärmebehandlungen** kann der Körper und der Geist regeneriert werden sowie neue Kraft für den Alltag getankt werden.

# Sanfte Massagen

## **Aromaöl-Massage - zum Wohlfühlen**

*Unsere traditionelle Ölmassage mit regionalen Aromaölen bringt Körper und Geist bei sanftem Druck in Einklang.*

Ganzkörperbehandlung	50 Min.	70,00 €
Rückenbehandlung	30 Min.	45,00 €

## **Atlas-Massage - Regeneration**      30 Min.      50,00 €

*Sie verbringen viel Zeit im Sitzen und werden häufig von Kopf- und Nackenschmerzen geplagt? Mit unserer einfühlsamen Rücken-Nacken-Massage werden ihre muskulären Blockaden gelöst und die Durchblutung gefördert - damit Sie wieder regeneriert in den Alltag starten können.*



### **Hot-Stone-Massage - pure Entspannung**

45 Min.

65,00 €

*Eine ganzheitliche Rückenmassage der besonderen Art.  
Erleben Sie eine faszinierende Verbindung aus warmen Basaltsteinen und Öl.  
Bei dieser Anwendung reaktivieren Sie Ihre Körperenergie durch eine neue Dimension der Tiefenentspannung.*



Hot-Stone-Massage buchbar ab 11:00 Uhr

# Klassische Massagen



## **Klassische Massage - neue Energie**

*Ein Massageprogramm mit tiefgreifender Wirkung. Die verschiedenen Grifftechniken der klassischen Massage führen zur Steigerung der Durchblutung, Entspannung der Muskulatur und Reduktion von Stress.*

Ganzkörperbehandlung	50 Min.	85,00 €
Rückenbehandlung	20 Min.	35,00 €
Rückenbehandlung	30 Min.	50,00 €

**Gesichtsmassage - freier Kopf** 30 Min. 50,00 €

*Kopfschmerzen und Verspannungen? Diese sanfte und tiefenentspannende Gesichtsmassage hilft Ihnen durch die durchblutungsfördernde und regenerierende Wirkung bei Ihren Beschwerden.*



### **Fußreflexzonenmassage - Stressabbau**

30 Min.

50,00 €

*Die Reflexzonenmassage der Füße wirkt auf den gesamten Körper. Diese Behandlung basiert auf altägyptischem und chinesischem Medizinwissen. Mit ihr werden körperliche Blockaden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Der Körper wird in Balance gebracht.*

#### *Tipps von Sebastian Kneipp:*

Auch in der Lehre von Sebastian Kneipp war die Wirkung der Fußreflexzonen bereits bekannt.

Deshalb rät er: Ab nach draußen zum Barfußgehen und Tautreten. Dies stärkt das Immunsystem, hilft gegen Kopfschmerzen, dient dem Stressabbau und massiert gleichzeitig die Fußreflexzonen.



# Verwöhnpakete

**Verwöhnpaket „in Balance“** 50 Min. 65,00 €

*Sie wollen Ihren Körper und Ihren Geist wieder in Balance bringen? Dann ist unser Ganzkörper-Meersalz-Peeling in Verbindung mit einem entspannenden Bad die perfekte Kombination. Das Ergebnis ist nicht nur innere Ruhe und Gelassenheit sondern auch eine seidenzarte und remineralisierte Haut.*

**Unser „Balsam für die Seele“** 100 Min. 115,00 €

*Seidenglatte Haut. Seelenruhe. Wohlfühleffekt. Mit diesem Verwöhnpaket regenerieren Sie Ihren Körper für den schnelllebigen Alltag. Ein Ganzkörper-Meersalz-Peeling, ein exquisites Milch-Pflegebad und eine sanfte Aromaöl-Wohlfühlmassage warten auf Sie.*

**Verwöhnpaket „zur Ruhe kommen“** 60 Min. 70,00 €

*Zur Ruhe kommen mit unserer Kombination aus einer Aromaöl-Wohlfühlmassage, einer Fußreflexzonenmassage und einer entspannenden Wärmebehandlung. - Ein unglaublicher Entspannungseffekt.*

# Wellnessbäder

**Cleopatra-Bad** 30 Min. 30,00 €

*Unser beruhigendes und pflegendes Milchbad.  
Spürbare Geschmeidigkeit für den ganzen Körper.*

**Allgäuer Rosmarin Molkebad** 30 Min. 30,00 €

*Ein wohltuendes Bad aus Süßmolkepulver und ätherischen Rosmarinölen. Ein besonderes Erlebnis für den Körper und die Sinne.*

**Allgäuer Lavendel Molkebad** 30 Min. 30,00 €

*Bei diesem Bad wird Self-Care groß geschrieben. Lassen Sie sich mit ätherischen Lavendelölen und Süßmolkepulver in die Welt der Träumenden leiten.*





### **Grönenbacher Heublumenbad**

30 Min.

30,00 €

*Unsere regionalen ätherischen Öle geben dem Heublumenbad seine gesundheitsfördernde Wirkung. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung gefördert und der Körper entspannt.*

### *zwei Personen*

### **„Die Liebe im Blick“**

30 Min.

50,00 €

*Ein Augenblick Ruhe. Ein Augenblick zu zweit. Genießen Sie gemeinsam unsere Wellnessbäder in unseren zwei Wannenn.*

### **Extras:**

*Pralinenteller*

pro Person

6,00 €

*Obstteller*

4,00 €

*alkoholfreier Fruchtcocktail*

5,00 €

*Ein Glas Prosecco*

5,50 €



# Wärmebehandlungen

## **Moorpackung**

20 Min.

20,00 €

*Erleben Sie die Heilkraft der Natur. Herrliche Wärme und Entspannung mit unseren Moorkissen. Die wärmenden Inhaltsstoffe und Mineralien fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.*

## **Heupackung**

20 Min.

20,00 €

*Wohltuende Wärme und heilende Kräfte des Allgäuer Heus mit unserem Heukissen. Die Behandlung wirkt entspannend und stimuliert die Blutzirkulation im Körper.*

## **Buchung einer Heu- oder Moorpackung nach einer Rückenmassage:**

20 Min.

15,00 €

# Öffnungszeiten

*Sich Zeit nehmen. Abschalten. Balance finden.*

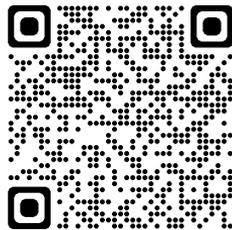
<b>Indoorpool</b>	08:00 bis 23:00 Uhr
<b>Blockhaussauna</b>	11:00 bis 23:00 Uhr von November bis März 16:00 bis 23:00 Uhr von April bis Oktober
<b>Lichtersauna</b>	11:00 bis 23:00 Uhr

## Termine

Um Ihre Terminwünsche möglichst erfüllen zu können, bitten wir Sie um eine vorzeitige Reservierung über unsere Rezeption unter der +49 8334 5346 500 oder per E-Mail unter [info@allgaeu-resort.de](mailto:info@allgaeu-resort.de)



*Instagram*



*Facebook*

Hotel allgäu resort  
Sebastian-Kneipp-Allee 7  
87730 Bad Grönenbach  
[www.allgaeu-resort.de](http://www.allgaeu-resort.de)  
Revisionsnummer: 04/2022