

# VERANSTALTUNGEN

## Live-Musik & Tanz

Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

## Themenbuffet

Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Galamenü

Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

## Auszeit mit Yoga & Ayurveda

Sportwoche von Montag bis Samstag mit zusätzlichen Ayurveda-Angeboten  
Bitte tragen Sie sich in die Listen in unserer Sportabteilung ein.

## Schroth-Einführung

Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste  
Montag 17.30 Uhr in unserem Wintergarten

## Cocktailempfang

Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

## Wanderausflug

Dienstag & Freitag jeweils 10.30 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

## Edelspirituosen-Degustation

Dienstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble  
Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption ein.

## Wanderung zum Artemisia mit kleiner Kräuterkunde

Mittwoch 13.00 Uhr  
Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.



## ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

Ihren Behandlungstermin in unseren Spa-Abteilungen können Sie ganz bequem online buchen. Einfach QR-Code scannen und Ihre Wohlfühlzeit sichern.



<https://shop.tac.eu.com/allgaeu/shop/>

# GÄSTEINFORMATION

Happy Cocktail: 18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5,- €

**Stießbergstüble:** Täglich Live-Musik & Tanz ab 20 Uhr

Abteilung für Physiotherapie & Massage - 2. Etage - Tel. 965

Abteilung für Schönheit & Kosmetik - 2. Etage - Tel. 960

Hotelboutique Corinna Roy - 2. Etage - Tel. 918

Friseursalon Art of Hair - 2. Etage - Tel. 975 - Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ab 10.00 Uhr - Frau Strantz bittet um frühzeitige Terminvereinbarung

Arztpraxis - Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970

Prävention & Reha - Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

## ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück

7.00 - 10.30 Uhr

Mittagessen (Schroth & à la carte)

12.00 - 13.30 Uhr

Kleine Karte

12.00 - 21.30 Uhr

Schrothkur

18.00 - 20.00 Uhr

Gourmet-Halbpension & à la carte

18.00 - 20.30 Uhr

Für unsere Gäste mit Gourmet-Halbpension und unsere Kurgäste sind die Plätze bereits eingeplant – alle anderen Gäste bitten wir um frühzeitige Tischreservierung.

## BUS-TRANSFER

nach Oberstaufen mit dem hoteleigenen Bus:

Hotel: 10.15 | 11.15 | 12.15 || 15.15 | 16.15 | 17.15 | 18.15

Bahnhof: 10.25 | 11.25 | 12.25 || 15.25 | 16.25 | 17.25 | 18.25

## ALLGÄU WALSER CARD - GÄSTEKARTE

Während Ihres Aufenthaltes im Allgäu genießen Sie mit der Allgäu Walser Card zahlreiche Vorteile.

Unter anderem können Sie die Buslinien 94 (Ortsbus), 95 (Oberstaufen-Steibis), 39 (Oberstaufen-Immenstadt), 18 (Oberstaufen-Oberreute) und 733 (Oberstaufen-Stiefenhofen) mit der Gästekarte kostenfrei nutzen.

Geme erhalten Sie Ihre persönliche Allgäu Walser Card kostenfrei an der Rezeption.

Ihnen wird ein Pfand in Höhe von 20,- € pro Karte auf Ihre Rechnung gebucht, welches bei Rückgabe wieder zurückerstattet wird.



# SONNENPOST

Samstag, 2. November bis Freitag, 8. November 2024



## ZITAT DER WOCHE

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“

(Gotthold Ephraim Lessing)

## TIPP DER WOCHE

Melanie Schosser, Sportbetreuerin

### Mein Wander-Tipp:

„Eine schöne, leichte Wanderung ist der Weg zur Juget-Alpe. Dabei starten Sie auf dem Parkplatz Schlettermoos, der sich zwischen Immenstadt und Missen befindet. Von dort aus geht es in Richtung Siedelalpe, die Sie nach ca. 35 Minuten erreichen. Danach laufen Sie in ca. 10 Minuten weiter zur Juget-Alpe. Von der Südseite der Alpe hat man einen traumhaften Blick in Richtung Grünten und über den großen Alpsee. Der Weg ist gut ausgeschildert und auch für den Kinderwagen geeignet.“

Juget-Alpe: Freitag 12 - 21 Uhr (Kässpatzen-Abend), Samstag und Sonntag 11 - 16 Uhr, Montag (nur bei schönem Wetter) 12 - 16 Uhr

# WELLNESS

## ANGEBOT DES MONATS

Gültig im November von Montag bis Samstag

### Physiotherapie & Massage

#### Rücken-Entspannungs-Schröpfmassage

Durch den gezielten Einsatz von Schröpfgläsern auf der Haut wird ein Unterdruck erzeugt, wodurch Verklebungen und Verhärtungen gelöst werden und ein Gefühl der Entspannung entsteht.

ca. 25 Min. | 45,- €

### Schönheit & Kosmetik

#### Gesichtsbehandlung mit Wow-Effekt

Verleihen Sie Ihrer Haut den perfekten Glow mit dem natürlichen Anti-Aging-Effekt des Gua Sha Steines! Wir verwöhnen Ihre Haut mit den hochwertigen Produkten von Comfort Zone.

Die anschließende Gua Sha Massage wirkt entstauend, spannungslindernd, straffend und bringt Ihre Haut zum Strahlen.

ca. 45 Min. | 90,- €



## AUSZEIT MIT YOGA & AYURVEDA

vom 4. bis 9. November 2024

Die Lehren von Yoga und Ayurveda ergänzen sich optimal, weshalb wir in dieser Woche zusätzlich zu Yoga-Einheiten verschiedenster Richtungen eine Ayurveda-Einführung, eine Wanderung zum Artemisia mit Kräuterkunde und eine kleine Einführung in die ayurvedische Küche anbieten. Ayurvedische Spa-Behandlungen können in unserer Massageabteilung hinzugebucht werden.

Die Teilnahme am Sportprogramm ist im Übernachtungspreis enthalten. Der genaue Sportplan sowie die Listen, in die Sie sich eintragen können, liegen vor unserem Gymnastikraum aus.

# SPORTPLAN 02.11. – 08.11.2024

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.15 – 08.45		Körperanalyse	Sonnengröße	Körperanalyse	Klangschalen-Meditation	Körperanalyse
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten		09.00 Uhr Ayurveda-Einführung		Einweisung an den Fitnessgeräten	
09.00 – 09.45	Fit Mix	Herzlich Willkommen Gymnastik	Kraft & Ausdauer	Achtsames Hatha	Body Fit	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30		Yoga - Hüftöffnungen	Tänzer-Kobra-Flow (Balance & Rückenkraft)	Sonnengröße	Atemübungen (Pranayama)	
10.45 – 11.45	Sanftes Yoga	Somatisches Yoga	Klang-Yoga	10.45 – 11.30 Uhr Ganzkörpertraining	10.45 – 11.30 Uhr Yoga für die Faszien	Yoga mit ayurvedischen Ölen
11.55 – 12.20	Klang-Entspannung	Progressive Muskelentspannung	Phantasiereise	Traumreise	Progressive Muskelentspannung	Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.15 Uhr Kleine Einführung in die ayurvedische Küche	Einweisung an den Fitnessgeräten
13.30 – 16.30	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung mit Bowle-Treff	Geführte Wanderung
16.45 – 17.30		Restoratives Yoga	Luna Yoga	Yoga-Pilates-Mix	Abend Meditation	Yin Yoga mit Gitarre & Mantrén
10.30			Wanderausflug	13.00 Uhr Wanderung zum Artemisia mit kleiner Kräuterkunde		Wanderausflug

Pool	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor
------	-----------	-------------	---------

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.

# SCHROTHKUR

Die Schroth'sche Packung hat eine schmerzlindernde, krampflösende und beruhigende Wirkung auf Ihre inneren Organe.

### Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

- Montag: Blind Side - Die große Chance | Hachiko
- Dienstag: Australia | Ein ungleiches Paar
- Mittwoch: Rain Man | Sex and the City 2
- Donnerstag: Mad Money | Honig im Kopf
- Freitag: About a Boy | Liebe braucht keine Ferien
- Samstag: Begnadete Hände | Message in a Bottle

# NEUIGKEITEN

Sie möchten wissen, was in der Allgäu Sonne aktuell los ist und über Neuigkeiten informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen uns auf **Facebook** „Allgäu Sonne“ und **Instagram** „allgaeu\_sonne“.

**Verlinken** Sie uns gerne auf Ihren Beiträgen oder in Ihrer Story und verwenden Sie den Hashtag **#allgäusonne**  
Aktuelle Instagram-Beiträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter **Urlaubsinspiration.**