

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

Yoga & Ayurveda im Frühling

Sportwoche von Montag bis Samstag

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

Ayurveda-Vortrag

Dienstag 16.45 Uhr in unserem Wintergarten

Wanderung zum Artemisia Kräutergarten

Mittwoch 11.00 Uhr

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Mehlspeisen Dessertbuffet

Mittwoch ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Kleine Einführung in die ayurvedische Küche

Donnerstag 12.15 Uhr in unserem Restaurant

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Klang- & Räucherritual

Donnerstag 17.00 Uhr in unserer Sauna

Bitte tragen Sie sich in die Liste in unserer Sportabteilung ein.

Cocktail Mixkurs

Donnerstag 19.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Bitte tragen Sie sich in die Liste an unserer Rezeption 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://wellness.allgaeu-sonne.de/>

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 PASS

Mit dem Allgäu Walser Pass genießen Sie während Ihres Aufenthaltes im Allgäu zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich bequem die App „Allgäu Walser App“ herunter und erhalten Sie auf Nachfrage an unserer Rezeption Ihren persönlichen QR-Code, um von den Vergünstigungen zu profitieren.

Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.

Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.



SONNENPOST

Samstag, 29. März bis Freitag, 4. April 2025



ZITAT DER WOCHE

„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.“

(Seneca)

TIPP DER WOCHE

Heike Robrahn, Marketing

Mein Wander-Tipp:

„Ich fahre gerne mit der Mittagbahn in Immenstadt zur Mittelstation. Von dort aus führt ein ausgeschilderter Wanderweg nach rechts hinunter zur Hölzernen Kapelle und dann durch den Steigbachtobel mit mehreren, kleinen Wasserfällen. Vor dem Monta Klebebandwerk geht es rechts wieder zur Talstation der Mittagbahn. Sie können die Tour auch sehr gut umdrehen und durch den Steigbachtobel hinauf zur Mittelstation des Mittags laufen. Mit der Bahn kommen Sie dann zur Talstation ganz einfach zurück. Von der Mittelstation hinunter benötige ich ca. 1 Stunde und 15 Minuten. Wenn Sie die Strecke hinauf laufen benötigen Sie ca. 1,5 Stunden.“

WELLNESS

AYURVEDA-ANGEBOTE

Gültig während unserer Yoga & Ayurveda Woche von Montag bis Samstag

Konstellationsbestimmung

Nach einem Anamnesegespräch erfahren Sie, welchen Dosha-Typen Sie angehören und erhalten ein individuell auf Sie abgestimmtes Behandlungskonzept sowie Empfehlungen zum Thema Ernährung.

ca. 30 Min. | 55,- €

Mukabhyanga mit Edelstein Shirodara

Diese Gesichtsmassage wirkt intensiv entspannend auf unsere Haut und Gesichtsmuskulatur.

ca. 30 Min. | 55,- €

Abhyanga mit Udvartana Massage

Nach der traditionellen Abhyanga, die das Immunsystem stärkt und insgesamt eine Art reinigenden, ausgleichenden und befreienden Effekt hat, folgt die Udvartana Massage, die auch als Trocenpulver Peeling bekannt ist. Sie regt die Durchblutung an und verbessert die Hautbeschaffenheit und Stoffwechselfunktion.

ca. 90 Min. | 165,- €

Pristabhyanga mit Pinda Sveda

Diese ausgleichende Rückenmassage vom Nacken bis zum Gesäß mit speziellen Griffen und Ausstreichungen löst Verspannungen und Blockaden. Im Anschluss folgt die typische Kräuterstempelmassage.

ca. 60 Min. | 110,- €

Unsere Massageabteilung freut sich auf Sie!

WARTUNGSARBEITEN WHIRLPOOL

Aufgrund von Wartungs- & Reinigungsarbeiten ist der Whirlpool **von Montag, 31.03.2025 bis einschließlich Freitag, 11.04.2025** gesperrt.

Unser Erlebnisbecken sowie das Schwimmbecken können Sie normal nutzen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

SPORTPLAN 29.03. – 04.04.2025

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 – 08.45			Yoga – Kraftvoll in den Tag	Aqua Yoga	Atme Dich frei	Aqua Fitness
08.30 – 08.50	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse		08.15 – 08.50 Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	08.15 – 08.50 Körperanalyse
09.00 – 09.45	Drums Alive	Herzlich Willkommen Gymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Detox Yoga	Step Fitness	Ganzkörpertraining
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness
10.00 – 10.30			Atme Dich frei	5 Tibeter		Yoga – Kriegerhaltungen
10.45 – 11.45	Gesunder Rücken	Yoga – Loslassen und wachsen	Somatisches Yin-Yoga	Kraftvoller Körper	Yoga mit ätherischen Ölen	Klang Yoga
11.55 – 12.20	Stretch & Relax	Progressive Muskelentspannung	Traumreise mit Soundhealing	Stretch & Relax		Tiefenentspannung
12.25 – 12.50		Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	Einweisung an den Fitnessgeräten	12.15 Uhr im Restaurant 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 mit Affirmationen	Ayurveda-Vortrag im Wintergarten	Luna Yoga in den Jahreszeiten: „Frühling“	17.00 Uhr Klang- & Räucheritual in der Sauna	Yoga – Herzöffnungen
11.00				Wanderung zum Artemisia Kräutergarten		

Pool Sauna	Gymnastik	Fitnesswelt	Outdoor	Restaurant Wintergarten
--------------	-----------	-------------	---------	---------------------------

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

Warum die frühen Morgenstunden für die Packung?
Weil unser Körper ab Mitternacht in der Entschlackungsphase ist.

Unsere Schrothfilme diese Woche jeweils ab 3.30 Uhr:

Montag: Moneyball – Die Kunst zu gewinnen | Der Butler
Dienstag: Freedom Writers | The Best of Me
Mittwoch: Das Leuchten der Stille | Wir sind die Neuen
Donnerstag: Mandant | Ein unmöglicher Härtefall
Freitag: Forrester gefunden | Familie und andere Angelegenheiten
Samstag: Liebe hat zwei Gesichter | Sehnsüchtig

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.**