

13. Januar 2023

Gesund & entspannt ins neue Jahr – mit Kneipp

Neues Hotelprogramm der KurOase im Kloster sorgt für Wohlbefinden und positive Energie

Neues Jahr, neue Vorsätze! Gerade im Januar überdenken viele Menschen ihren Lebensstil und haben das Bedürfnis, das neue Jahr ganz besonders gesund und achtsam zu starten. Bis der Alltag dazwischenkommt und verhindert, dass aus den guten Vorsätzen tatsächlich auch Routinen werden. Dieser Tatsache trägt das aktualisierte Hotelprogramm der KurOase im Kloster in Bad Wörishofen Rechnung: Im Rahmen der **drei neu konzipierten Arrangements** „Kneipp ,to go“, „Ernährung & Fitness“ und „Kneipp’scher Frühling“ können sich die Gäste ganz dem eigenen Wohlbefinden widmen – und ihre guten Vorsätze **gleich und nachhaltig in die Tat umsetzen**. Das Besondere: Die neuen Angebote des Original Kneipp-Hotels sind so gestaltet, dass für jeden die richtige Dosierung dabei ist: sowohl finanziell als auch vom zeitlichen Umfang.

Kurz und knackig – oder ausführlich und intensiv

„**Kneipp ,to go**“ richtet sich an alle diejenigen, die sich von ihrem stressigen Alltag erholen und etwas für sich und ihren Körper machen möchten, aber nicht die Zeit für eine intensive Kneipp-Kur haben. Während der dreitägigen Auszeit im Kloster kommen sie in den Genuss wohltuender Kneipp-Anwendungen und können sich in der Ruhe und Geborgenheit des Hotels so richtig erholen. Denn Stress und Hektik haben in der besonderen Atmosphäre der KurOase im Kloster auch bei kurzen Aufenthalten keine Chance.

„**Ernährung & Fitness**“ wiederum erstreckt sich über insgesamt acht Tage und widmet sich ganz dem Themenbereich Gesundheit. Angeleitet von einer Ernährungs- und Fitnesstrainerin, die auch für Einzelgespräche zur Verfügung steht, lernen die Gäste, wie sie den für sich und ihren Körper richtigen Lebensstil finden – und nachhaltig in ihren Alltag integrieren. Die individuell abgestimmte Kombination aus Sporteinheiten mit einer vitalen Ernährung und Elementen der Kneipp’schen „5 Säulen der Gesundheit“ sorgt für die optimale Vorbereitung auf ein neues und gesundes Leben. Stoffwechselanregende Kneipp-Anwendungen, Massagen und informative Vorträge runden den Aufenthalt ab.

Das einwöchige Verwöhnprogramm „**Kneipp’scher Frühling**“ schließlich eignet sich ideal für Menschen, die sich gerne intensiv mit den Elementen der Kneipp-Lehre auseinandersetzen möchten. In der „Kneipp-Kur zum Kennenlernen“ stehen neben einem Gesundheitscheck und Kneipp-Anwendungen auch wohltuende Massagen und gesundheitsfördernde Aktivitäten, wie Qi Gong, Tautreten im Klostergarten oder Gymnastikeinheiten, auf dem (selbstverständlich freiwilligen) Programm.

Weitere Informationen unter

<https://www.kuroase-im-kloster.de/aktuelles/gesund-entspannt-ins-neue-jahr-mit-kneipp-116>