



Seit 100 Jahren im Dienste Ihrer Gesundheit...







Wenn es dir gut tut, dann komm.

Franz von Assisi





100 Jahre Kneippkurhaus St. Josef der Mallersdorfer Schwestern – Ihrer Quelle für Geist und Gesundheit...

Seit 1925 hat das Kneippkurhaus St. Josef viel erlebt und sich stets dem Wandel der Zeit angepasst. Nach dem Kauf des Alabasterschlösschens, stellten sich die Mallersdorfer Schwestern konsequent der Herausforderung – die Villa in ein Kurheim umzugestalten. Als Schutzpatron des Hauses wählten die Schwestern den hl. Josef – woraus sich der frühere Name des Kurheims Josefsheim ergeben hat. Ehemals mit 5 Betten begonnen, haben die Mallersdorfer Schwestern den Ausbau des Hauses die letzten 100 Jahre stetig, mit großem Engagement und zukunftsorientiert forciert. Heute verfügt das Kneippkurhaus St. Josef mit dem Haus Franziskus über 63 Einzel-, 17 Doppel- sowie 8 große 2 und 3 Zimmer Appartements, die alle mit Dusche, WC, SAT TV, Radio, Telefon und WLAN ausgestattet sind. Fast alle Zimmer verfügen über einen Balkon mit herrlichem Ausblick in eine unberührte Natur.

Das St. Josef und das Haus Franziskus empfangen Sie, zentral zur Stadtmitte gelegen und in nächster Nähe zum Kurpark, umgeben von einer großen (ca. 1,7ha) Parklandschaft mit herrlichem altem Baumbestand, großen Gartenflächen mit Schachspiel, Tautretwiese, Liegewiesen und einem Kneipp'schen 5 Elemente Park. Hier finden Sie Ihre ganz persönlichen Ruheinseln.

Die ganz persönliche und herzliche Gastfreundschaft unserer Mitarbeiter und der Mallersdorfer Schwestern begleitet Sie durch Ihren Aufenthalt. Gönnen Sie sich ein paar Stunden in der gemütlichen Wohnhalle, ein Treffen mit Kaffeegenuss und Snacks in der hellen und freundlich ausgestatteten Cafeteria. Ein Fernsehraum, drei lichtdurchflutete Seminarräume, ein Meditationsraum und eine umfangreich sortierte Bibliothek stehen Ihnen während Ihres Aufenthaltes zur Verfügung.







3 | ALLGEMEIN











Haus Franziskus – das 2023 eröffnete Haus Franziskus befindet sich direkt angebunden an das St. Josef. Genießen Sie das Ambiente in einem kleinen, persönlichen Haus mit 11 Einzel- und 6 Doppelzimmern der Kategorie Superior, die alle über einen Balkon mit Blick in die weite Natur verfügen. Die stimmungsvollen und komfortabel eingerichteten Zimmer sind mit Dusche, WC, SAT TV, Radio, Telefon, WLAN, Safe und kleinem Kühlschrank ausgestattet.

Ein lichtdurchfluteter Seminarraum, der Ihnen eine Vielfalt an Möglichkeiten bietet - wie z.B.: für Oasentage, Exerzitien für Ordensleute oder Ihre Mitarbeiter*innen, Besinnungstage, Tagungen oder Fortbildungen, steht Ihnen im Haus Franziskus zur Verfügung. Angrenzend an diesen befindet sich ein modern ge-

staltetes Restaurant mit großzügigem Büffetbereich und einer Terrasse in unberührter Natur und direktem Zugang zu unserem weitläufigen Park. Hier dürfen Sie sich immer wieder bei guter Esskultur oder Kaffeepausen verwöhnen lassen.

Begriffe wie Achtsamkeit, Meditation, Bewusstsein, innere Ruhe sind im Haus Franziskus nicht nur Worte. In unserem puristischen, klaren Meditationsraum mit Blick in die freie Natur dürfen Sie neue Perspektiven erfahren, Kraft schöpfen und ganz zur Ruhe kommen.

Entdecken Sie Neues und schöpfen Sie Kraft – egal ob bei einem Erholungsaufenthalt oder einer Kneippkur, einer Auszeit oder bei einem Seminar. Gerne dürfen Sie für Ihre Veranstaltung das gesamte Haus Franziskus buchen. Hier können Sie ganz unter sich sein!



Kleine Information zu den Zimmer- und Arrangement-Preisen:

In unseren Zimmer- und Arrangement-Preisen sind die **Kneipp'sche ¾ Pension** (Frühstück, Mittags- und kleines Abendbüffet) sowie die MwSt. und alle St. Josef Inklusivleistungen enthalten.

Am Anreisetag beginnt Ihre **Kneipp'sche ¾ Pension** mit dem **Abendessen** und endet am Abreisetag mit dem Frühstücksbüffet. Gerne bieten wir Ihnen jederzeit ein Lunchpaket zum Preis von Euro 10.50 an.

Unsere Kneipp'sche ¾ Pension:

Im Rahmen der Kneipp'schen ¾ Pension bieten wir Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie ein 4-Gang-Mittagsmenü oder Büffet mit einer großen Salatauswahl, Suppe, 2 verschiedenen Hauptgängen zur Auswahl sowie ein Dessert an.

Abends steht Ihnen unser **kleines Büffet** mit abwechslungsweise Suppe, kleine Vorspeisen oder Brotzeitbrettl, Dessert sowie ein warmer Hauptgang zur Verfügung.

Bei Absage der Mahlzeiten während des Aufenthaltes kann keine Gutschrift gewährt werden!! Wir bitten dies zu berücksichtigen.

Gerne können Sie **bei der Reservierung** das Zimmer nur mit Frühstück buchen. In diesem Fall reduziert sich der Zimmerpreis um 16,00 Euro pro Person und Nacht.



Treuebonus – länger bleiben lohnt sich im Jubiläumsjahr! 24 = 22 - ab einem Aufenthalt von 24 Nächten, schenken wir ihnen die letzten beiden Nächte.

Das Angebot gilt nicht für Pauschalen und ist auch nicht mit diesen kombinierbar.

Informationen über unsere Angebote als auch über unsere Sonderaktionen, finden Sie auf unserer Homepage unter www.kneippkurhaus-st-josef.de

Zimmerpreise 2025

Preis pro Person und Nacht inklusive Kneipp'scher ¾ Pension

Hauptsaison: 01.04.2025 – 31.10.2025 | 21.12.2025 – 06.01.2026 Nebensaison: 07.01.2025 – 31.03.2025 | 01.11.2025 – 20.12.2025

Einzelzimmer

| "Superior" mit Balkon, Du/WC | 135,00 Euro |
|-------------------------------|--------------------|
| "Standard" mit Balkon, Du/WC | 123,00 Euro |
| "Standard" ohne Balkon, Du/WC | 113,00/118,00 Euro |
| "Standard" nur WC, Balkon | 99,00 Euro |

Doppelzimmer

| "Superior" mit Balkon, Du/WC | 130,00 Euro |
|------------------------------|-------------|
| "Standard" mit Balkon, Du/WC | 118,00 Euro |

Appartement "1 Schlafzimmer"

mit Balkon, Du/WC 138,00/143,00 Euro

Appartement "2 Schlafzimmer"

| mit Balkon, Du/WC | 150,00 Euro |
|----------------------|-------------|
| Zusatzbett im Zimmer | |

jeglicher Kategorie Late Check out – bis 17 Uhr

buchbar nach Verfügbarkeit 35,00 Euro

Preise für Kinder

| 0-2 Jahre | frei |
|--------------|------------------|
| 3-7 Jahre | 35,00 Euro/Kind |
| 8-13 Jahre | 55,00 Euro/Kind |
| ab 14 Jahren | reg. Zimmerpreis |

Parkplätze

| Garage (elektr. Garagentor) | 10,00 Euro/Tag |
|--|---------------------------|
| Stellplatz mit Überdachung | 6,00 Euro/Tag |
| offene Parkplätze / Fahrradgarage | kostenfrei |
| Alle im Prospekt ausgeschriebenen Preise versteh | en sich zzgl. der ortsübl |
| ala and Mariatana and Durata in adam and a sala ala ala and a sala ala ala ala ala ala ala ala ala | |

chen Kurtaxe. Preisänderungen behalten wir uns vor – Stand Oktober 2024. In der Nebensaison reduzieren sich unsere

Pensionspreise um 5,00 Euro pro Person und Nacht.

85,00 Euro

Thr Plus – die St. Josef Inklusivleistungen:

- Kneipp'sche ¾ Pension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie ein 4-Gang-Mittagsmenü/-büffet mit 2 verschiedenen Hauptgängen zur Auswahl. Abends bieten wir Ihnen ein kleines Abendbüffet an.
- Täglich frische, saisonal abgestimmte regionale, mediterrane Küche mit Angeboten an Diät-, Reduktions- und vegetarischer Kost (Diätkoch DGE, Küchenmeister, Bad Wörishofer Diätstern und Vollwertdiplom)
 - Für Spezial Diät- oder Ernährungsformen, wie z.B. für besondere Allergien- und Unverträglichkeiten berechnen wir einen Aufpreis von Euro 12,00 pro Person / Nacht gilt nicht für Gluten- und Laktoseintoleranz.
- Helles Hallenschwimmbad mit Gegenstromanlage (Größe 11 m x 5,5 m, Wassertemperatur 29°C) zur Parkseite
- Saunabereich mit Finnischer Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Kneippbecken und Ruheraum, Getränkebar mit Teeauswahl, Wasser und Obst
- Kneipp'sches Wassertretbecken und Kneipp'sches Armbad
- Gymnastikraum und Fitnessraum mit Crosstrainer, Fahrradergometer, Sitzergometer, verschiedene Therapiegeräte für Krafttraining von Schupp.
 1 x wöchentlich kostenfreie Einweisung in die Geräte durch Therapeut*in.

- Abgeschlossener Fahrradraum mit Lademöglichkeiten für E-Bikes.
- Kulturelle Angebote wie meditativer Tanz, Lichtermeditationen, Vorträge, Filmabende, Konzerte, verschiedene Seminare uvm.
- Nutzung eines Gäste PC's mit Drucker, kostenfreies W-Lan
- Bibliothek mit interessanter Bücherauswahl und kostenfreien Tageszeitungen
- In der Hauskapelle täglich Gottesdienst, Anbetung, Laudes und Vesper der Schwestern, spirituelle Angebote, Bibelgespräche, Möglichkeit der Beichte, begleitete Gespräche, Wanderungen im Schweigen, christliche Meditationen, Taizegebet
- Park von St. Josef mit altem Baumbestand, Ruheinseln, 5 Elemente Kneipp Garten mit Barfußweg, Sportgeräten, Wasserbereich mit Armbad-/Guss Möglichkeit, Indikationen-Kräutergarten, Beet der Ernährung, Platz der inneren Ordnung, Gymnastik im Freien, Ort der Stille
- Der wunderschöne Bad Wörishofer Kurpark (163.000m² Fläche) in unmittelbarer Nähe (100 m) von St. Josef bietet viel zu erleben: Barfußpfad 1550m mit 25 Stationen, Rosengarten ein Dufterlebnis mit über 550 verschiedenen Sorten, Gradieranlage in 150 m Entfernung, Osteowalk, Hainbuchen Pavillion, verschiedene Duft- und Aromengärten u.v.m. ...



Die Kraft der Kneipptherapie erfahren

stärken Sie im St. Josef Ihr Immunsystem nachhaltig!

Gesundheit im Kneipp-Kurhaus St. Josef erleben:

Kneipp – die ganzheitliche Ausrichtung des Naturheilverfahrens nach Kneipp, hier im St. Josef traditionell und doch modern umgesetzt, ist das zentrale Element für die gesundheitsfördernde Wirkung. Das wertvolle Gut, dass wir gerne an unsere Gäste weitergeben! Erleben Sie hier alle 5 Elemente der Kneippkur: Wasser – denn Wasser ist Leben, Kulinarische Genüsse, duftende Kräuteraromen, Bewegung - Tatendrang und Freude, Wohltaten für die Seele - innere Ordnung. Erfahren Sie diese ausgeglichene Kombination und kommen Sie an, am Quell der Gesundheit! Das Kneippkurhaus St. Josef ist ein anerkannter Kneipp-Kurbetrieb. Sie haben freie Kurarztwahl. Auf Wunsch sind wir Ihnen jederzeit bei der Vereinbarung eines Arzttermins behilflich.

Gesundheit+ im St. Josef für Sie:

- Moderne Therapieabteilung mit allen Anwendungen der Kneipp'schen Hydrotherapie, Massagen, Fango, Fußreflexmassagen, Schröpfkopf, Schlingentisch, Krankengymnastik, Lymphdrainage, La Stone Massage, Softpack und Whirlwanne
- Tiefenmuskelentspannung nach Dr. Jacobson; Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz
- Qi Gong mit unserer Heilpraktikerin und Qi Gong Trainerin der Sebastian Kneipp Akademie Frau Herbst
- Nordic Walking, Smovey, Wirbelsäulengymnastik, Atemgymnastik, Faszientraining u.v.m.
- Kosmetik "Naturelle" und Fußpflege, Frau Carola Broßmann





Wissenswertes über unsere Pauschalkuren:

- Für innerhalb der Pauschalkuren nicht in Anspruch genommene Leistungen kann keine Rückvergütung gegeben werden
- Bei Pauschalkuren stellen wir Ihnen aus reiserechtlichen Gründen keine detaillierte Rechnung über Arzt und Leistungen aus
- Badearztscheine sowie Rezepte können bei Pauschalkuren nicht angerechnet werden.

Ambulante Badekur - offene Badekur:

- Pflichtleistung der Krankenkasse, Anspruch besteht alle 3
 Jahre, nach Vorlage einer Kostenzusage Ihrer Krankenkasse, rechnen wir mit Ihrer Krankenkasse direkt ab
- Krankenkassen übernehmen 90% der Therapieleistungen, alle Badearztkosten und oftmals einen Zuschuss von ca. Euro 10,00 am Tag für die Übernachtung
- Der Eigenanteil und die Verordnungsgebühr müssen privat vor Ort bezahlt werden.

Rezepte/ Heilmittelverordnungen:

- Rezepte (Hausarztrezepte nicht älter als 10 Tage) mit Verordnungen über Teilmassagen, Lymphdrainagen oder Fango rechnen wir gerne mit Ihrer Krankenkasse direkt ab
- Rezepte über Krankengymnastik, manuelle Therapie, KG nach Bobath können wir mit Krankenkassen abrechnen: AOK, alle VDEK, BEK, DAK,TKK, alle BKK, IKK, See-Krankenkasse, landwirtschaftliche Krankenkassen, Bundesknappschaft.
- Ab 14-tägigem Aufenthalt akzeptieren wir 1 kassenärztliches Rezept mit maximal 6 Anwendungen



Reipp bietet viel mehr... Beilanzeigen der Reippkur

- Herz-/Kreislauf- und Gefäßerkrankungen (z.B. Durchblutungsstörungen, Arterienund Venenleiden)
- Störungen der Verdauungsorgane und des vegetativen Nervensystems
- Behandlung von Kopfschmerz, Migräne, Hörsturz-Erkrankungen und Tinnitus sowie chronische Beschwerden, Schmerzzuständen (Rückenschmerzen..)
- Schlafstörungen, psychosomatische Störungen wie Erschöpfungszustände und Burn-Out
- Klimakterische Beschwerden
- Erkrankungen der Atemwege (z.B. chronische Bronchitis, allergische Atemwegserkrankungen)
- Stressfolgeerkrankungen wie chronische Gastritis, Diabetes, Reizdarm, Hyperlipidämie, Obstipation
- Rheumatische und degenerative Erkrankungen (z. B. Abnutzung der Wirbelsäule, der Gelenke, Osteoporose etc....) Nachbehandlung orthopädischer Erkrankungen
- Abhärtung und Kräftigung des Immunsystems und allgemeine Leistungssteigerung, Minderung der Stressanfälligkeit











Wasser

Bewegung

Ernährung

Pflanzen

Ordnung



neipp "Plus+" in St. Josef für Sie…

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Angeboten rund um das Thema "Kneipp" an:

- Wasseranwendungen nach Kneipp mit unserem Therapeuten (bei schönem Wetter im Garten)
- Kneipp'sche Ernährungstipps für Zuhause
 mit unserem Küchenchef Marcus Müller
- Vorträge zu den Themen Gesundheit und Kneipp
- Historische Filmvorführung "Badekur" mit Kurzvorträgen von Herrn Michael Scharpf
- Kneipp-Waldweg-Wanderung und/oder Stadtführung
- Kneipp-Information mit wertvollen Tipps für Ihre Anwendungen zuhause

 mit Sr. Tamara oder Frau Hemberger
- Kräuterführungen









ubiläumswoche 100 Jahre St. Josef

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 5 x Kneipp'sche Güsse
- 1 x Beinwickel beidseits mit Retterspitz
- 1 x Wechselarmbad
- 1 x Fußpackung mit Kräuteressenzen
 10 min
- 1 x wohltuende Fußmassage 20 min
- 1 x Teilmassage 20 min
- 1 x Geschenkerl für Sie Daheim



Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 941,- bis | 1.046,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 871,- bis | 941,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 906,- bis | 1.011,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.046,- bis | 1.151,- Euro |



Pauschalkur 1 neipp zum Kennenlernen

- 7 x Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch
- 2 x Teilmassagen à 20 Min.
- 8 x Kneippanwendungen
- 2 x Bewegungstraining -Wassergymnastik, Gruppengymnastik

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.014,- bis | 1.119,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 944,- bis | 1.014,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 979,- bis | 1.084,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.119,- bis | 1.224,- Euro |

Pauschalkur 3 neipp'sche Kurpauschale"

- 21 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 3 x Arztbesuche
- 6 x Teilmassagen à 20 Min.
- alle verordneten Kneippanwendungen
- 3 x Wassergymnastik
- 3 x Gruppengymnastik

Preise pro Person

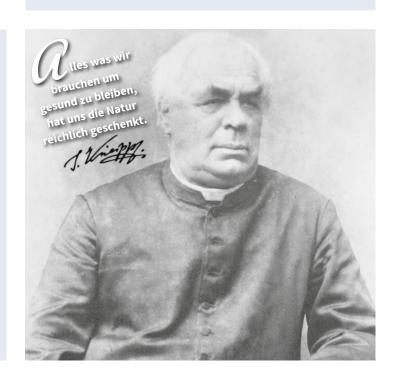
| EZ mit Balkon, Du/WC | 2.979,- bis | 3.294,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 2.769,- bis | 2.979,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 2.874,- bis | 3.189,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 3.294,- bis | 3.609,- Euro |

Pauschalkur 2 neipp'sches Naturheilverfahren erleben & spüren

- 14 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 2 x Arztbesuche
- 4 x Teilmassagen à 20 Min.
- 16 x Kneippanwendungen
- 2 x Entspannungstraining z. B. Autogenes Training, Qi Gong
- 2 x Gruppengymnastik Wassergymnastik

Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC 1.988,- bis 2.198,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC 1.848,- bis 1.988,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC 1.918,- bis 2.128,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC) 2.198,- bis 2.408,- Euro





Kleine Josefskur - 14 Tage esundheit - Vitalität - Bewegung

- 14 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch
- 17 x Kneippanwendungen
- 2 x Wassergymnastik
- 2 x Gruppengymnastik

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.862,- bis | 2.072,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 1.722,- bis | 1.862,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 1.792,- bis | 2.002,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 2.072,- bis | 2.282,- Euro |

neipp intensiv erleben

- 3 x Kneippanwendungen (Oberkörperwaschung, Wadenwickel, Leibauflage)
- 5 x Kneipp'sche Schnuppergüsse
- 1 x Bewegungseinheit mit den Smoveyringen 30 min
- 1 x Schweben in der Softpackliege 20 min
- 1 x Gruppengymnastik
- 1 x Information (Montag) über die Wirkungsweise der Kneipptherapie und Tipps für zu Hause

Euro 159,00 pro Person und Kneipp-Paket

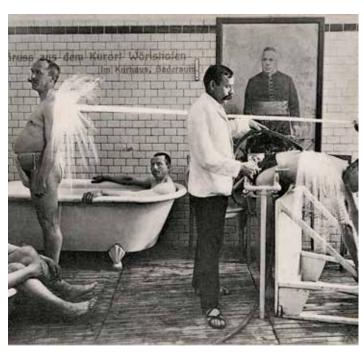
Bitte buchen Sie Ihr Zimmer/ Aufenthaltsdauer (ab 5 Nächten empfohlen) separat zum Kneipp-Paket dazu.

Josefs-Kur - 21 Tage neipp – Nachhaltig erfahren

- 21 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 2 x Arztbesuche
- 25 x Kneippanwendungen
- 3 x Wassergymnastik
- 3 x Gruppengymnastik

Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC 2.782,- bis 3.097,-Euro EZ ohne Balkon, Du/WC 2.572,- bis 2.782,- Euro DZ mit Balkon, Du/WC 2.677,- bis 2.992,- Euro Appartement (mit Balkon, Du/WC) 3.097,- bis 3.412,- Euro



Aktivwoche für Beine und Venen

Müde und schwere Beine? Schwellungen und Schmerzen? All dies kommt Ihnen bekannt vor? Stärken Sie Ihre Beine und Venen nachhaltig – unsere erfahrenen Kneipp-Therapeuten bringen Ihnen durch wirksame und nachhaltige Anwendungen die durchblutungsfördernde und venenstärkende Kneipptherapie nahe.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch
- 2 x Venengymnastik einzeln (KG 25 Min.)
- 8 x Kneippanwendungen
- 1 x Veneninformation und Demonstration
- 1 x Lymphdrainage 30 Min.

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.049,- bis | 1.154,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 979,- bis | 1.049,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 1.014,- bis | 1.119,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.154,- bis | 1.259,- Euro |



Fitness für den Rücken

Haben Sie sich auch zu viel "aufgeladen" und leiden an Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur? Die Wirbelsäule schmerzt? Möchten Sie Ihren Rücken stärken und die Probleme nachhaltig bekämpfen? Hier können wir Ihnen helfen! Unser Physiotherapeut*in geben Ihnen wertvolle Tipps zur Mobilisation, Stabilisation, Haltung und Stärkung des Rückens. Kneippanwendungen sind hier ideal, unterstützend und bringen zusätzlich Entspannung und Entlastung.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 6 x Kneippanwendungen thermisches Training
- 2 x warme Moorauflagen für den Rücken
- 1 x individuelle Rückenschule zur Mobilisation oder Stabilisation 30 Min.
- 1 x Myofasziale Therapie nach Rolfing 30 Min.
- 1 x Rückenmassage 30 Min.
- 1 x Nordic Walking oder Smoveytraining
- 1 x Gruppengymnastik
- 1 x MTT Einführung in das Gerätetraining = Medizinische Trainingstherapie mit Geräten

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.023,- bis | 1.128,- Euro |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 953,- bis | 1.023,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 988,- bis | 1.093,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.128,- bis | 1.233,- Euro |

Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.

Sebastian Kneipp





Termine: Sa. 15.02.2025 - Sa.22.02.2025 Sa. 28.06.2025 - Sa. 05.07.2025

"Werden Sie aktiv" und lindern Sie dadurch Ihre Kniebeschwerden. Wir zeigen Ihnen gezielte, konservative wirksame Methoden aus den Bereichen der Physiotherapie und Hydrotherapie. Genießen Sie zudem unsere gesunde, basisch angelehnte Reduktionsküche und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher saisonaler Reduktionsküche
- 5 x Kneipp'sche Güsse (Schwerpunkt Kniegelenk)
- 3 x Quarkwickel oder Lehmpflaster kalt oder Beinwickel
- 2 x Myofasziale Behandlung nach Rolfing 30 Min.
- 1 x Wassergymnastik Gruppe
- 1 x Fasziengymnastik/Koordination/Gleichgewicht Gruppe
- 1 x Vortrag Kniegelenk

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 992,- bis 1.097,-Euro |
|---------------------------------|--------------------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 922,- bis 992,-Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 957,- bis 1.062,-Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.097,- bis 1.202,- Euro |



ktivwoche / Prävention bei degenerativen Wirbelsäulenbeschwerden

Termine: Sa. 08.02.2025 - Sa. 15.02.2025 Sa. 19.07.2025 - Sa. 26.07.2025

Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit können das alltägliche Leben stark beeinträchtigen. Der anerkannte Erfolg der Kneipp'schen Anwendungen und das breite Spektrum an physiotherapeutischen Verfahren verbessert die Beweglichkeit und bringt Schmerzlinderung.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher saisonaler Reduktionsküche
- 5 x Kneipp'sche Güsse (Schwerpunkt Wirbelsäule)
- 3 x Naturmoorauflagen Wirbelsäule
- 2 x Myofasziale Behandlung nach Rolfing 30 min
- 1 x Wassergymnastik Gruppe
- 1 x Fasziengymnastik Wirbelsäule
- 1 x Vortrag Wirbelsäule

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.016,- bis 1.121,- Euro |
|---------------------------------|--------------------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 946,- bis 1.016,-Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 981,- bis 1.086,-Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.121,- bis 1.226,- Euro |



Unsere Kurmittel Preise 2025 (Auszug)

Kneipp'sche Anwendungen - Wohltuend und Wirksam

| Voll- oder Dreiviertelbad- mit Zusatz auch Ölbac | 131,00€ |
|--|---------|
| Halbbad mit Zusatz, auch Ölbad | 25,00€ |
| Arm-/Fußbad, Guss, Halbbad, Waschungen, | • |
| Blitzguss - kalt o. temp. | 12,00€ |
| Sitzbad, mit Zusatz | 15,00€ |
| Wechselguss, Heißguss, Wechselfußbad, | • |
| Wechselarmbad mit /ohne Zusatz | 14,00€ |
| ansteigende Fuß- und Armbäder, Rücken warm | 15,00€ |
| Doppel-Wechselguss (z.B. AG + Nacken) | 15,00€ |
| Lumbalguß, We-blitz-, Heißblitz- u. Segmentblitz | zguß, |
| Wechselguss+Zusatz | 16,00€ |

Auflagen und Wickel

| Heublumensack, einzeln, (einmal verwendet) | 21,00€ |
|--|------------------|
| Beinwickel – Lehmpflaster oder Quarkwickel | 15,00€ |
| Beinwickel – Lehmpflaster oder Quarkwickel | |
| (beidseits) | 23,00 € |
| Große Wickel (Kurz-, Unter- u. Oberwickel, Scha | , |
| Unter- u. Oberaufschläger,) mit/ohne Zusatz | 19,00€ |
| | |
| Mittlerer Wickel (Waden-, Beinwickel)mit/ohne 2 | Zusatz |
| Mittlerer Wickel (Waden-, Beinwickel)mit/ohne 2 (Retterspitz) /einz. | Zusatz 16,00€ |
| | |
| (Retterspitz) /einz. | 16,00€ |
| (Retterspitz) /einz. Mittlerer Wickel beidseitig | 16,00 € |

Therapeutische Behandlungen

| Teilmassage / Bindegewebsmassage | 20 Min. | 27,00€ |
|--|---------|--------|
| Colonmassage | 30 Min. | 38,00€ |
| Fußreflexzonen-Massage | 25 Min. | 33,00€ |
| Manuelle Lymphdrainage, Teilbehandlung | 30 Min. | 38,00€ |
| Manuelle Lymphdrainage | 45 Min. | 55,00€ |
| Manuelle Lymphdrainage | 60 Min. | 69,00€ |
| Krankengymnastik nach Bobath / Atemtherapie | 30 Min. | 33,00€ |
| Krankengymnastik am Schlingentisch | 30 Min. | 35,00€ |
| Rückenschule einzeln | 30 Min. | 38,00€ |
| Venengymnastik + Arnikaeinreibung | 30 Min. | 35,00€ |

Neue Gesundheitsleistungen für Sie im St. Josef

| Manuelle Therapie nach Kaltenborn | 30 Min. | 38,00€ |
|------------------------------------|---------|--------|
| Manuelle Therapie nach Kaltenborn | 60 Min. | 69,00€ |
| Myofasziale Therapie nach Rolfing | 30 Min. | 39,00€ |
| Myofasziale Therapie nach Rolfing | 60 Min. | 75,00€ |
| Cranio Sacrale Entspannungsmethode | 45 Min. | 65,00€ |
| Cranio Sacrale Entspannungsmethode | 60 Min. | 89,00€ |



Fit und Entspannt

| Autogenes Training | ca. 60 Min. | 12,00€ |
|-------------------------------|-------------|--------|
| Progressive Muskelentspannung | ca. 60 Min. | 12,00€ |
| Qi Gong | ca. 60 Min. | 12,00€ |
| Smovey Training Walking | ca. 45 Min. | 12,00€ |
| Smovey Training Gymnastik | ca. 30 Min. | 12,00€ |
| Nordic Walking | ca. 45 Min. | 12,00€ |
| Atemgymnastik | ca. 30 Min. | 12,00€ |
| Wassergymnastik | ca. 30 Min. | 12,00€ |
| Wirbelsäulengmynastik/ | | |
| Fasziengymnastik | ca. 45 Min. | 14,00€ |
| Beckenbodengymnastik | ca. 45 Min. | 14,00€ |

Wohlfühlanwendungen

| Shiatsu | 25 Min. | 32,00€ |
|-----------------------------------|---------|--------|
| La Stone – Teilbehandlung | 40 Min. | 59,00€ |
| La Stone – Ganzkörperbehandlung | 60 Min. | 72,00€ |
| Aroma-Öl-Massage – Teilbehandlung | 30 Min. | 39,00€ |
| Ganzkörper-Aroma-Öl-Massage | 60 Min. | 69,00€ |
| Ganzkörper-Aroma-Bürstenmassage | 60 Min. | 69,00€ |
| Kräuterstempel-Massage | 75 Min. | 89,00€ |
| Whirlwanne – mit Aromazusätzen | 20 Min. | 34,00€ |
| Softpack – schwerelos schweben | 20 Min. | 29,00€ |



Eintauchen, loslassen und entspannen

Unsere Therapie, Massage- und Kosmetikabteilung ist für Sie von Montag – Samstag geöffnet. Gerne vereinbaren wir für Sie an allen Wochentagen, außer am Sonntag individuelle Termine! Wenden Sie sich hierfür jederzeit gerne an die Rezeption.

Erleben Sie unseren modernen Kneipp'schen Therapie- und Wohlfühlbereich!

















Coftpackliege

Entspannen Sie in einem fast schwerelosen Zustand und entlasten Sie somit Gelenke, Becken, Wirbelsäule und Ihr gesamtes Knochengerüst. Die wohlige Wärme wirkt positiv auf die Muskulatur und bei rheumatischen Beschwerden und verbessert die Wirkstoffaufnahme der Haut.

Sehr gut geeignet ist die Softpackliege für Menschen mit Demenz, Depressionen, Schlafproblemen und innerer Unruhe, auch Spastiken können gelockert werden.*

Schwerelos schweben in der 20 Min. 29,00 € Softpackliege (bitte kommen Sie in bequemer Kleidung)

Teilkörperpackungen 30 Min. je 42,00 € in der Softpackliege inkl. Duschen

- Moor-Ziegenbutterpackung für den Rücken Schmerzlindernd, pflegend und beruhigend
- Lehmpackung für die Beine Muntermacher für müde Beine, wirkt abschwellend und schmerzlindernd

Ganzkörperpackungen in der Softpackliege

30 Min. je 51,00 €

- Cremepackung aus Traubenkernöl und ohne Duschen Sheabutter mit Aromaessenzen Ihrer Wahl Wirkt pflegend und glättend, macht die Haut samtig weich
- Moor-Ziegenbutterpackung ganzer Körper
 Schmerzlindernd, pflegend und beruhigend
 40 Min.
 inkl. Duschen

Whirlwanne - Hydrotherapiewanne

Genießen Sie wohltuende Bäder mit oder ohne Whirlfunktion. Durch das einzigartige Funktionsprinzip der Hydroxeurwanne wird die Luft dem Wasser mikrofein untergemischt. Die therapeutische Wirkung kann sich in der Lockerung von Verspannungen, Minderung von Rheuma und Arthritis, Verbesserung der Durchblutung, stimulierendem Effekt auf die Lymphbahnen und der Straffung des Bindegewebes zeigen. Ihre Sinne werden belebt.*

Entspannen und Wohlfühlen in der 20 Min. 34,00€ Whirlwanne mit Kräuteressenzen Ihrer Wahl

*Menschen mit Beklemmungsgefühl, Platzangst, Herzinsuffizienz oder Krampfadern empfehlen wir eine vorherige Rücksprache mit den Therapeuten



Wohlfühlwoche

Sich richtig wohlfühlen, etwas für Körper, Geist und Seele tun! Schöpfen Sie Kraft und Energie mit Kneipp, finden Sie Ruhe und Erholung. Hier erfahren Sie gesunde Wohlfühlanwendungen und ganzheitliche Entspannung.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Mukabhyanga ayurvedische Entspannungsmassage oder Kopf-/Gesichtslymphdrainage 30 Min.
- 1 x Kräuterstempelmassage 40 Min.
- 5 x Kneippanwendungen durchblutungsfördernd
- 1 x entspannender warmer Rückenguss
- 1 x Entspannungstraining

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 942,- bis 1.047,-Euro |
|---------------------------------|-------------------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 872,- bis 942,-Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 907,- bis 1.012,-Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.047,- bis 1.152,-Euro |

Reine Auszeit - zu sich finden!

Entfliehen Sie ein paar Tage dem Alltag. Genießen Sie Ihre ganz persönliche Auszeit im Kneippkurhaus St. Josef. Lassen Sie sich verwöhnen, kommen Sie in den Genuss wohltuender Anwendungen, gesunder Küche, Wasser, Bewegung und innerer Ordnung. Stärken Sie sich – in jeder Weise!

- 5 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Shiatsu Energiedruckpunktmassage für Kopf, Gesicht und Nacken 20 Min.
- 1 x Naturmoor Wärmepackung 20 Min. mit anschließender Massage 20 Min.
- 3 x Wechselgüsse nach Kneipp
- 1 x Entspannungstraining

Anreise möglich von Sonntag - Donnerstag

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 680,- bis | 755,– Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 630,- bis | 680,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 655,- bis | 730,– Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 755,- bis | 830,- Euro |





Verwöhntage im St. Josef

Im Urlaub innehalten, durchatmen und Kraft schöpfen. Erleben Sie erfrischende Momente. Gönnen Sie sich Entspannung, Erholung und Ruhe.

- 3 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Teilmassage 20 Min.
- 2 x Kneippanwendungen
- 1 x Kleine Gesichtsbehandlung "Wellness-Pause" 40 Min. inkl. Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Maske, Energiemassage



Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 430,- bis | 475,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 400,- bis | 430,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 415,- bis | 460,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 475,- bis | 520,- Euro |



tammgästewochen – wir möchten "Danke" sagen!

7 = 6 - Wir schenken Ihnen einen Urlaubstag. Erleben Sie wunderbare, einfühlsame und erholsame Tage im Kneippkurhaus St. Josef. Besondere Momente erfahren Sie und kommen hier ganz zur Ruhe.

Termine: So. 30.03.2025 – So. 06.04.2025 So. 06.07.2025 – So. 13.07.2025 So. 17.08.2025 – So. 24.08.2025

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Bayerischer Abend oder Gartenfest mit Grill, Mallersdorfer Bier und Musik
- 1 x Meditation Paul Josef Nardini Ordensgründer
- 3 x Kneipp Wechselgüsse
- 1 x Wanderung auf Kneipp's Spuren
- 1 x Teilmassage 20 Min
- 1 x Shiatsu Massage Druckpunkt Energiemassage 25 Min

Buchbar ab Ihrem 3ten Aufenthalt im Kneipp-Kurhaus St. Josef!

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 817,- bis | 907,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 757,- bis | 817,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 787,- bis | 877,– Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 907,- bis | 997,- Euro |





neipp'sche Entschlackungswoche

Ein neues Körpergefühl spüren und gesund entgiften! Regen Sie hier den Stoffwechsel an... Fühlen Sie sich vital und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher saisonaler Reduktionsküche
- 3 x Kneipp'sche Frühanwendungen (Ganzkörperwaschung, Oberaufschläger, Lendenwickel)
- 3 x Leberauflagen mit Heublume
- 1 x Colonmassage 20 Min
- 1 x Aromabürstenmassage 60 Min
- 3 x Kneipp Wechselgüsse
- 1x basisches Fußbad
- 1 x Fußreflexzonenmassage 25 Min
- 1 x Workshop "Kneipp für Zuhause"

Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC
EZ ohne Balkon, Du/WC
DZ mit Balkon, Du/WC
Appartement (mit Balkon, Du/WC)

1.028,- bis 1.133,- Euro
958,- bis 1.028,- Euro
993,- bis 1.098,- Euro
1.133,- bis 1.238,- Euro

Zur Gesunderhaltung des Körpers gehört auch die richtige Diät, die natürliche Lebensweise. Sebastian Kneipp





Walderlebnis für Körper und Seele -

Zeit, sich wieder mit der Natur zu verbinden und Kraft zu schöpfen – mit Waldtherapeutin Stefanie Hemberger vom Kneipp-Kurhaus St. Josef

"Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst." (Bernhard von Clairvaux)

An diesem Wochenende dürfen Sie durchatmen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Wir alle haben es schon gespürt: ein Aufenthalt im Wald tut uns gut. Wir werden der Frage nachgehen, warum das so ist und wie wir einen Waldaufenthalt noch besser für unsere physische und psychische Gesundheit nutzen können

Sie lernen Atem-, Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen für Zuhause, die Ihnen helfen abzuschalten und durchzuatmen. Bei unserer Wanderung lernen Sie zudem heilsame und schmackhafte Wildkräuter aus Wald und Wiesen kennen.

Termin: Fr. 27.06.2025 - So. 29.06.2025

- 2 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Einführung Waldbaden
- 1 x Aufenthalt im Wald mit Atemund Entspannungsübungen
- 1 x Wanderung in den Wald mit Achtsamkeitsübungen und Heilpflanzen für Körper und Seele
- 1 x Waldbaden Kartenset
- 1 x Armbad oder Fußbad mit Fichtenzusatz
- 1 x Übungen für Zuhause
- 1 x Seminargebühr

Programmbeginn Freitagnachmittag!

Unser Tipp... Bitte bringen Sie Rucksack, Sitzkissen und Trinkflasche mit. Die Kleidung soll bequem und den Wetterverhältnissen angepasst sein!

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 365,- bis | 395,– Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 345,- bis | 365,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 355,- bis | 385,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 395,- bis | 425,- Euro |







1891 holte Pfarrer Kneipp die Mallersdorfer Schwestern nach Bad Wörishofen um sein Lebenswerk, das Kneipp'sche Naturheilverfahren fortzuführen.

















Zukunft – die Mallersdorfer Schwestern investieren in das Kneippkurhaus St. Josef, das dieses Jahr 2025 sein 100-jähriges Bestehen feiert.

Zusammen mit einem 40-köpfigen Mitarbeiterteam halten die Mallersdorfer Schwestern an der Kneipp´schen, ganzheitlichen Lehre auch zukünftig fest.

Im Kneippkurhaus St. Josef verbinden sich Tradition und Moderne, gepflegtes Interieur und natürliche Gemütlichkeit, sowie Spiritualität und Balance.



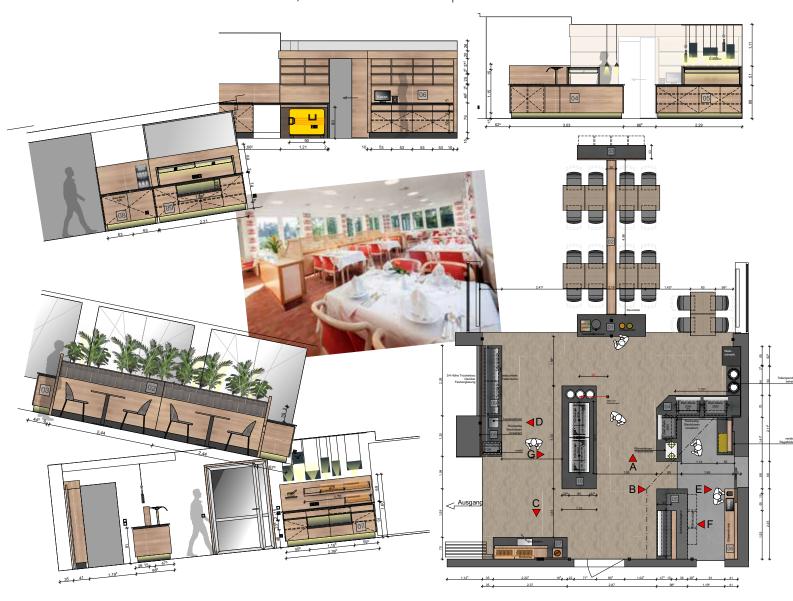


Erleben Sie die Hydrotherapie in einem schönen Ambiente das zur Gesundung und zum Wohlfühlen einlädt.



Veubau eines großzügigen Büffetbereiches Ende 2024

Genießen Sie ab 2025 die Kneipp'sche ¾ Pension im neu gestalteten Restaurant. Hier vereinen sich Genuss, Gemütlichkeit und Hospitalität.





Ganzheitliches Fasten – Wohltat für Leib und Seele

Das Kneipp-Kurhaus St. Josef mit seiner besonderen Atmosphäre, Ruhe, herrlichen Umgebung, seinen vielen Möglichkeiten wie die ganzheitliche Kneipp'sche Therapie, Massagen, Verwöhnprogramme, Schwimmbad, Sauna, Fitness und vielem mehr, bietet ideale Voraussetzungen für ein ganzheitliches Fasten.

Wir bieten Ihnen verschiedenste Fastenseminare an. Hier entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig und tun ihm etwas Gutes. Während aller Programme finden Sie Zeit um die wohltuenden und stärkenden Anwendungen im Haus zu nutzen und zu sich selber zu finden. Bei allen Fastenseminaren werden Sie von unseren sehr gut ausgebildeten Fastenleitern begleitet um nachhaltigen Erfolg zu erzielen.

Fastenleitung:

- Helga Balter
- Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Krankenschwester
- Henrike Vogel

Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Sozialpädagogin (FH)

Andreas Wuchner

Fastenleiter, Heilpraktiker, Meditationsleiter, Buchautor

Heike Sebald

Gesundheitspädagogin SKA, Basenfastenberaterin, Hydrotherapeutin

• Sylvia Flettner-Mayer Heilpraktikerin, Shiatsu – Therapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Alle fünf Kneipp'schen Elemente erfahren Sie während der Fastenwochen. Bewegung, Ernährung, Kräuter, innere Ordnung und natürlich Wasser. Fasten und Kneipp – eine ideale Ergänzung! Beide Methoden greifen auf traditionelles Wissen zurück und wirken im Sinne ganzheitlicher Gesundheitspflege.

Die Fastenseminare finden in Eigenverantwortung statt. **Teilnehmen** können alle, die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar sind! Erstfaster, die älter als 65 Jahre sind, bitten wir um Rücksprache mit der Fastenleitung - vor allem bei der Fastenwoche für Gesunde! Bei Unklarheiten und Medikamenteneinnahme bitten wir um Abstimmung mit Ihrem Hausarzt

Erfahren und fühlen Sie die Wohltat des Fastens bei uns im St. Josef -Ihrer persönlichen Kraftquelle!









Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

- für Fastenanfänger und Fastenerfahrene -

Termin: Fr. 14.03.2025 - Fr. 21.03.2025

In dieser Fastenwoche entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig. Hier verzichten Sie eine gewisse Zeit auf feste Nahrung – Sie hungern nicht!

Fastenkursinformationen:

- Ausführliche Fasteninformationen und Einführung in die Vollwerternährung
- Tägl. meditativer Morgengang, Wanderungen, Bewegungsübungen zur Stressregulation
- Kennenlernen heimischer Heilkräuter und Teemischungen für Fastentees
- Information der Kneipp'schen Hydrotherapie über die Unterstützung des Fastenprozesses
- Entspannungsübungen, Impulse zur Lebensgestaltung, Stressprävention

Fastenverpflegung:

- Ausgewählte Tees, Frucht- und Gemüsesäfte
- Frisch zubereitete Gemüsebrühe, Wasser und Mineralwasser

Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen mit Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

Verlängerungs-Tage mit Aufbaukost zubuchbar!

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 1.037,- bis 1.107,- Euro |
|---------------------------------|--------------------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 967,- bis 1.002,-Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 1.002,- bis 1.072,-Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.142,- bis 1.212,- Euro |

neipp'sches Basenfasten nach den 5 Elementen Kurzkur für Körper, Geist und Seele

Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

Termin: So. 26.10.2025 - Sa. 01.11.2025 So. 16.11.2025 - Sa. 22.11.2025

Eine Woche in der Sie Ihre Kraftquellen entdecken, die Gesundheit stärken und Ihrer Lebensfreude Ausdruck geben. Alle 5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre bieten durch Ihren ganzheitlichen Ansatz ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsstärkung und Regeneration.

Fastenkursinformationen:

- Bewusst genießen mit leichter, basenbetonter Vollwerternährung und anschaulicher theoretischer Einführung
- Täglicher meditativer Morgengang, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Bewegungsübungen zur Stressregulation, tägliche Wanderungen
- Kennenlernen verschiedener Heilkräuter für gute Verdauung und stabiles Immunsystem
- Die heilende Kraft des Wassers in Theorie und Praxis erfahren
- Entspannungsübungen, Stressprävention, Impulse zur Lebensgestaltung

Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. 3 basenreichen Mahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

Bitte melden Sie alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs bereits bei der Buchung an!

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 927,- bis | 1.017,- Euro |
|---------------------------------|-----------|--------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 867,- bis | 927,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 897,- bis | 987,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.017 bis | 1.107 Euro |





Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termine: Do. 27.02.2025 - Do. 06.03.2025

Das Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee regeneriert den Körper auf sanfte Art. Selbstheilungskräfte werden angeregt, die verfeinerten Sinne, das neue eingeübte Essverhalten vertiefen den Heilungsprozess und garantieren eine anhaltende Wirkung.

Fastenkursinformationen:

- Gymnastik und Meditationen, angepasste Wanderungen
- Entspannungsübungen
- · Gemeinsames Essen in Stille
- · Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung

Fastenverpflegung:

- · Milch, 2-3 Brötchen vom Vortag
- · Kräutertees, Wasser und Mineralwasser

Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200.00 im Preis enthalten.

Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC
EZ ohne Balkon, Du/WC
DZ mit Balkon, Du/WC
Appartement (mit Balkon, Du/WC)

1.057,- bis 1.127,- Euro
987,- bis 1.022,- Euro
1.022,- bis 1.092,- Euro
1.162,- bis 1.232,- Euro



Sasen-Heilkost-Wandern

Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termin: So. 08.06.2025 - So. 15.06.2025

Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben neu erfahren. Lassen Sie den Alltag hinter sich – atmen Sie ein – atmen Sie aus! Genießen Sie die einfache, basenbetonte Ernährung und erfahren Sie die "milde" Ableitungsdiät nach den Grundsätzen von Dr. F.X. Mayr.

Fastenkursinformationen:

- Leichte Wanderungen angepasst an die Gruppe
- Gymnastik, Meditation, Qi Gong, Entspannungsübungen
- · Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung.
- Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Buchung vor dem Kurs an!

Fastenverpflegung:

- Milch, Malzkaffee, Kräutertees und Mineralwasser
- Quark, Hüttenkäse, Gemüsebrühe und Basensuppen
- Gemüse, Kursemmel, Kartoffeln, Mais, Reis, Nudeln

Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC 1.092,- bis 1.162,- Euro EZ ohne Balkon, Du/WC 1.022,- bis 1.057,- Euro DZ mit Balkon, Du/WC 1.057,- bis 1.127,- Euro Appartement (mit Balkon, Du/WC) 1.197,- bis 1.267,- Euro

Bitte melden Sie alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs bereits bei der Buchung an!







Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termin: Sa. 08.11.2025 - Sa. 15.11.2025

Dieser Kurs ist für Teilnehmer besonders geeignet, die schon Erfahrung mit Fasten und Meditation haben, aber auch interessierte Anfänger sind willkommen.

Außer dem Fasten nach Dr. F.X.Mayr ist die Meditation ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Das Abschalten, zu sich und zur Ruhe kommen wird gefördert durch ein halbtägiges Schweigen.

Fastenkursinformationen:

- Gymnastik und Morgenimpuls
- Meditation
- · Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung
- Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Buchung vor dem Kurs an!

Fastenverpflegung:

- Milch, 2-3 Brötchen vom Vortag
- · Kräutertees, Wasser und Mineralwasser

Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- Gesprächseinheiten
- Futonie und Meditation
- Qi Gong und Gymnastik
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 970,- bis 1.040,- Euro |
|---------------------------------|--------------------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 900,- bis 935,-Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 935,- bis 1.005,-Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 1.075,- bis 1.145,- Euro |

Mild ausleiten – Stärken – Balance finden - für Fastenanfänger und Fastenerfahrene

Fastenleitung: Heike Sebald und Sylvia Flettner-Mayer

Termine: So. 27.04.2025 - Sa. 03.05.2025 Sa. 03.05.2025 - Fr. 09.05.2025

Retreat bedeutet: Zurückziehen, Besinnung, Einkehr, auch spirituelle Ruhephase und Rückzug von der gewohnten Umgebung – Genau das ist es!

Fastenkursinformationen:

- Bewusst genießen mit leichter, rein basischer Kost und anschaulicher theoretischer Einführung
- 4 x Start in den Tag Morgensport
- 1 x Workshop Darmreinigung
- 1 x Workshop Säure Basen Haushalt
- 3 x begleitete Abendgestaltungen zur Entspannung und Stressprävention

Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. 3 basischen Mahlzeiten
- 1x Anleitung zur Colonselbstmassage mit ätherischen Ölen
- 1x Workshop Zeit für mich und meine Themen
- 3x kneipp 'sche Anwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 275.00 im Preis enthalten

Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC 1.001,- bis 1.061,- Euro EZ ohne Balkon, Du/WC 941,- bis 971,- Euro DZ mit Balkon, Du/WC 971,- bis 1.031,- Euro Appartement (mit Balkon, Du/WC) 1.091,- bis 1.151,- Euro

Für ein nachhaltiges Fastenergebnis bieten die Seminarleiterinnen ein Zusatzangebot an. Mit Rezepten, den Einstieg und die Zeit nach dem Basenfasten für zu Hause.

Bei Fragen und bei Interesse an der Teilnahme, bitte mail@progesundheit-schwabach.de kontaktieren.

rst als ich daran ging, **Ordnung in die Seelen meiner Patienten** zu bringen, hatte ich vollen Erfolg."

Das Element der "inneren Ordnung" aus den 5 Säulen der ganzheitlichen Kneipptherapie ist ein entscheidender und wesentlicher Punkt im Kneipp-Kurhaus St. Josef und bei den Mallersdorfer Schwestern. Hier bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Raum für diese innere Ordnung zu schaffen. Tägliche Gottesdienste in der Hauskapelle, die Gebetszeiten der Schwestern (Laudes und Vesper), das gemeinsame Gebet, die Anbetung, Zeiten der Stille, Meditationen, Lichterwege, Taizé-Gebete und -Gesänge sowie meditative Tanzangebote.

Auf Wunsch stehen Ihnen unsere geistlichen Begleiter/innen für persönliche Gespräche gerne zur Seite.



Sr. Noemi Leitl Hausoberin

Kneipp Kurhaus St. Josef





Unsere tägliche Heilige Messe:

Montag bis Freitag 17.15 Uhr Samstag 6.30 Uhr Sonntag und Feiertage: 9.00 Uhr

Chorgebet der Schwestern:

Laudes Morgenlob der Kirche:

Montag bis Freitag 6.30 Uhr Sonntag 6.45 Uhr

Vesper Abendlob der Kirche:

Montag bis Freitag 16.45 Uhr

Anbetung

Donnerstag 19.30 Uhr





Seminarleiter: Dipl. Psychologin Sonja Endras Arzt : Thomas Riefler

Termine: So. 16.03.2025 - So. 23.03.2025 So. 14.09.2025 - So. 21.09.2025

Fühlen Sie sich kraftlos, erschöpft, müde, ängstlich? Machen Sie sich viele Sorgen, die Gedanken kreisen, Sie leiden unter Schlafstörungen und können nicht mehr abschalten?

Dann wagen Sie einen ersten Schritt und beugen Sie dem Erschöpfungssyndrom vor, kommen Sie zur Ruhe, finden Sie Klarheit, Gelassenheit und Balance. Werden Sie fit gegen Stress im Alltag. Unsere Therapeuten begleiten Sie mit einem ganzheitlichen Stressbewältigungsprogramm zur Anwendung für Zuhause und geben Ihnen wertvolle Tipps mit an die Hand.

Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch mit Erstellung des Gesundheitsplanes
- 2 x Akkupunkturen
- 3 x Seminareinheiten: Stress erkennen, verstehen und bewältigen inkl. Entspannungstraining ca. 90 Min.
- 1 x Erstellen Ihres persönliches Stressprofils
- 1 x individuelles
 psychologisches Therapie gespräch mit der Diplom
 Psychologin konkrete
 Maßnahmen, Hilfestellungen
 und Lösungen ca. 1 Std.
- 5 x Kneippanwendungen
- 1 x Aroma Öl Teilmassage 30 Min.
- 1 x Bewegungstraining

Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC 1.380,- bis 1.480,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC 1.310,- bis 1.375,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC 1.345,- bis 1.445,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC) 1.485,- bis 1.585,- Euro









asentage – Meiner Lebensmelodie auf der Spur

"Nicht viele Anwendungen heilen, sondern die rechten Anwendungen und in der rechten Weise gemacht." Sebastian Kneipp

Begleitete Woche mit Pater Georg Matt SDB – Hausgeistlicher Kneippkurhaus St. Josef –

Termine: So. 20.07.2025 - Sa. 26.07.2025 So. 07.09.2025 - Sa. 13.09.2025

Vieles kann der körperlichen Gesundheit dienen. Sebastian Kneipp fasst sie zusammen in den fünf Säulen: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und die Lebensordnung. Er hat erkannt: "Es ist eine reichliche Menge von Mitteln vorhanden, man muss aber die richtige Zusammensetzung wissen, dann kommt man damit zurecht."

Auch die seelische Gesundheit verlangt nach Harmonie der Neigungen und Kräfte, damit wir zu einer klangvollen Lebensmelodie gelangen. Tägliche Impulse, ein meditativ gestalteter Weg, Gottesdienste, Austausch, persönliche Gespräche und die Kneippanwendungen wollen helfen, in diesen Tagen die Harmonie von Seele und Körper zu finden.

Kursinformationen:

- Tägliche Impulse
- Biblische Geschichten
- Taizé Gebet
- Meditativer Weg
- · Gemeinsamer Austausch

Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 2x kneipp´sche Wechselgüsse
- 1 x Gesichtsguss
- 1 x gemeinsames Wassertreten "lebendiges Wassererlebnis" auf Wunsch individuelle Gespräche mit Pater Georg Matt

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 751,- bis | 811,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 631,- bis | 721,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 721,- bis | 781,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 841,- bis | 901,- Euro |



Pergiss nicht, dass deine Seele Flügel hat!

Begleitetes Wochenende mit Sr. Adelind Schächtl

- Gestalttrainerin, Supervisorin, Persönlichkeitstrainerin

Termine: Fr. 04.04.2025 - So. 06.04.2025

– Lebenskunst, Balance zu finden und zu halten

Fr. 07.11.2025 - So. 09.11.2025

- Umgang mit Belastung und Trauer

Die Herausforderungen des Alltags führen uns leicht an Belastungsgrenzen. Es braucht Achtsamkeit nach außen und innen, damit die Lebenskunst der Balance rechtzeitig gelingt.

Kursinformationen:

- Gestaltetes Morgen- und Abendlob
- Impulse zu Reflexion und Austausch
- Flemente der fünf Säulen.
- Einzelgespräch nach Wunsch
- 2 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Kneipp'scher Wechselguss
- 1 x Kneipp'scher Gesichtsguss auch Schönheitsguss
- 1 x Meditation und Wanderung Seminargebühr, Begleitung

Das Angebot beinhaltet:

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 304,- bis | 334,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 284,- bis | 304,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 294,- bis | 324,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 334,- bis | 364,- Euro |



pirituelle Woche für Körper, Geist und Seele

Geistliche Begleitung: Pfarrer Paul Ringseisen

Termine: So. 23.03.2025 - Sa. 29.03.2025

So. 18.05.2025 - Sa. 24.05.2025

So. 05.10.2025 - Sa. 11.10.2025

So. 16.11.2025 - Sa. 22.11.2025

Das Kneippkurhaus St. Josef bietet ideale Voraussetzungen für Regeneration, Stabilisation und Prävention für Gesundheit, Körper, Geist und Seele.

Finden Sie Ruhe und Gelassenheit:

- in der Hauskapelle
- mit verschiedensten Therapieangeboten sowie der Kneipp'schen nachhaltigen Gesundheitslehre
- in einer besonderen, spirituellen und wohltuenden Atmosphäre

Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- spiritueller Impuls täglich nach dem Frühstück
- tägliches Angebot der Eucharistiefeier mit der Hausgemeinschaft, Abendlob mit Luzernar
- gemeinsamer Austausch, lockeres Beisammensein am Abend
- Seminargebühr

Preise pro Person

| EZ mit Balkon, Du/WC | 710,- bis | 800,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 650,- bis | 710,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 680,- bis | 770,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 800,- bis | 890,- Euro |

Gerne können Sie ein Therapiepaket dazu buchen und Wohltat spüren:

- 5 x Kneippanwendungen
- 1 x Teilmassage 20 Min.

zum Preis von Euro 110,00 pro Person und Paket

• 1 x Softpack – schwerelos schweben



Christliche Meditation und Qi Gong mit Klangschalen

Die Kraft der Stille entdecken

Seminarleitung: Pater Augustinus Pham OSB, St. Ottilien Frau Christel Mehler, Frankfurt

Lärm scheint im Alltag überall zu sein. Dieser Lärm, dieses Gebrüll ist eine Krankheit. Es kann uns wirklich fertigmachen. Es stresst uns, wir fühlen uns niedergeschlagen, fressen den Frust in uns hinein, sind am Ende. Für den Geist, die Psyche: Auch psychisch brauchen wir solche Auszeiten, Stille, um nicht auszubrennen, Burn-Out vorzubeugen, neue Kraft zu schöpfen. Es gibt ein ganz einfaches Gegenmittel: Stille. Stille ist kostbar und viel zu selten.

Die Sehnsucht nach Stille haben ja wirklich viele Menschen. So bedeutet Stille für uns: Wir tun uns etwas Gutes an Leib, Geist und Seele. Damit können wir zum wesentlichen Kern unseres Seins gelangen, zu dieser Zunahme an Wohlergehen, die nachhaltig in unserem täglichen Alltag zur Geltung gelangt. Erleben Sie im Kneippkurhaus St. Josef verschiedene Arten, bei sich selber anzukommen: Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Qi Gong Klangschalen, spirituelle Impulse, zeitweise Schweigen und Gottesdienst.

Termin: Fr. 11.04.2025 - So. 13.04.2025

Das Angebot enthält:

- 2 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
 - Anreise bis 15.30 Uhr
- 2 x Kneippanwendungen
- Meditationen, Klangschale am Morgen und Abend
- Qi Gong
- Gottesdienst
- Seminarleitung und Gebühr
- Nutzung von Hallenbad, Saunalandschaft, Fitness, Ruheräumen und 5 Flemente Garten

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 374,- bis | 394,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 354,- bis | 364,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 364,- bis | 384,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 404,- bis | 424,- Euro |

Christliche Meditation und sanfte Körperübungen mit Klangschalen

"Wer loslässt, wird gehalten" Richard Rohr Seminarleitung: Pater Augustinus Pham OSB, St. Ottilien Frau Andrea Wendel, Bingen

Loslassen gehört mit zu dem schwersten in unserem Leben und ist so unendlich wichtig und heilsam. Ich kann darauf vertrauen, dass Gott in mir lebt und dass Gott mich so annimmt, wie ich JETZT bin. "Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen." (Joh 6, 27) Wir legen alles in Gottes Hände. Klang, Schwingungen und Stille helfen, die eigene Mitte zu finden, im Hier und Jetzt zu verweilen. Hören – Lauschen – Wahrnehmen.

In diesen Tagen hilft die Meditation uns dabei, loszulassen und innere Ruhe zu finden. Damit können wir zum wesentlichen Kern unseres Seins gelangen, zu dieser Zunahme an Wohlergehen, die nachhaltig in unserem täglichen Alltag zur Geltung gelangt. Erleben Sie im Kneippkurhaus St. Josef verschiedene Arten, bei sich selber anzukommen: Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse, zeitweise Schweigen und Gottesdienst.

Termin: Fr. 24.10.2025 - So. 26.10.2025

Das Angebot enthält:

- 2 Übernachtungen inkl. Kn<mark>eipp'scher ¾ Pe</mark>nsion
 - Anreise bis 15.30 Uhr
- 2 x Kneippanwendungen
- Meditationen, Klangschale am Morgen und Abend
- Körperübungen
- Gottesdienst
- Seminarleitung und Gebühr
- Nutzung von Hallenbad, Saunalandschaft, Fitness, Ruheräumen und 5 Elemente Garten

Preise pro Person und Arrangement

| EZ mit Balkon, Du/WC | 374,- bis | 394,- Euro |
|---------------------------------|-----------|------------|
| EZ ohne Balkon, Du/WC | 354,- bis | 364,- Euro |
| DZ mit Balkon, Du/WC | 364,- bis | 384,- Euro |
| Appartement (mit Balkon, Du/WC) | 404,- bis | 424,- Euro |







Lassen Sie sich von unserer Fachkosmetikerin Frau Carola Broßmann bei sanfter Musik und himmlischen Düften in das Reich der natürlichen Schönheit, tiefem Wohlbefinden und erholsamer Entspannung entführen. Erholen Sie sich von Ihrem Alltag, lassen Sie Ihre Seele baumeln und tanken Sie wieder Kraft bei einer Entspannungsmassage, ob klassisch oder

exotisch, wie z. B. einer Ayurveda-Massage, Shiatsu oder hawaiianischen Sinnesmassage.

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit hochwertiger, wirksamer Hautpflege von **Jean d'Arcel** und **Dr. Spiller** bestehend aus natürlichen Ölen und wertvollen Pflanzen- und Kräuterextrakten. Dabei steht die individuelle auf Ihren Hauttyp ausgelegte Beratung und Behandlung an erster Stelle.



Ich freue mich auf Sie – Ihre Carola Broßmann Kosmetikerin und Wohlfühltherapeutin im Kneipp-Kurhaus St. Josef





Termine/Stornierungen:

Wir bitten um Verständnis, dass Termine nur nach Vereinbarung vergeben werden können. Gerne können bereits von zuhause aus Termine buchen. Die Behandlungen finden in der Therapieabteilung im Kosmetik "Naturelle" im Untergeschoss statt.

Terminabsagen:

Terminänderungen oder –absagen bitte rechtzeitig in der Kosmetik, Therapie oder Rezeption melden.

1 Tag vorher → 50% Stornogebühren

Am vereinbarten Behandlungstag → 80% Stornogebühren

Nichterscheinen zum Termin/keine Absage → 100 % Stornogebühren

Gutscheine:

Für besondere Menschen ein besonderes und persönliches Geschenk. Verwöhn-Gutscheine im Kosmetik "Naturelle" für alle Wellnessbehandlungen, Beautybehandlungen oder einen Schönheitstag direkt erhältlich.

Bezahlung:

Hausgäste: Die Behandlungen werden auf Ihre

Zimmerrechnung geschrieben.

Passanten: Sie können in bar oder per EC-Karte bezahlen.







Gesichtspflege-Programm

"Die Natur als Quelle der Schönheit"

Jeder Mensch ist individuell – jede Haut ebenfalls. Mit Fachkompetenz, persönlicher Beratung und fachgerechter Hautdiagnose stellen wir das auf Ihre persönlichen Hautbedürfnisse abgestimmte und individuelle Pflegeprogramm zusammen. Wir geben Ihrer Haut, was sie braucht und schenken Ihr neue Kraft und Vitalität.



Gesichtsbehandlungen für Ihn:

Gesichtsbehandlung "Männersache"

60 Min. 69,00€

inkl. Reinigung, Peeling, Kräuterdampf, Ausreinigen, Ampulle, Druckpunktmassage, Maske und Abschlusspflege mit Produkten speziell für "Ihn"

G esichtsbehandlungen für Sie:

Gesichtsbehandlung "Wohlfühlmoment"

40 Min. 49,00€

inkl. Reinigung, Peeling, Ampulle, Massage und Abschlusspflege

Gesichtsbehandlung "Sanfte Berührung" 50 Min. 59,00€

Bringen Sie Ihre Haut wieder in ein Gleichgewicht mit Pflegeprodukten für empfindliche Haut und Spezialprodukten gegen Couperose, Rosacea und Neurodermitis inkl. Reinigung, Ampulle, Rosenquarzmassage, Maske und Abschlußpflege

Gesichtsbehandlung "Natürlich schön"

70 Min. 79,00€

inkl. Reinigung, Peeling, Kräuterdampf, Ausreinigen, Maske, Massage und Abschlusspflege

Gesichtsbehandlung "Alpine Aloe"

70 Min. 85,00€

Bio-Kosmetik von Dr. Spiller mit alpinen Pflanzenwirkstoffen inkl. Reinigung, Peeling, Kräuterdampf, Ausreinigen, Augenpflege, regenerierender Maske, Entspannungsmassage mit Wildrosenöl und Abschlusspflege

Gesichtsbehandlung "Deluxe"

90 Min. 105,00€

inkl. Reinigung, Peeling, Kräuterdampf, Ausreinigen, Lifting-Wirkstoffkonzentrat, Augen- und Lippenpflege, kleine Druckpunktmassage, Spezial-Maske zur Straffung der Haut, Entspannungsmassage und Abschlusspflege



Extras für die Schönheit und Ihr Wohlbefinden:

Ice-Ball-Massage für das Gesicht (10 Min.)

12,00€

- Stärkt die Hautelastizität
- Regt die Durchblutung an
- Beschleunigt die Aufnahme von Wirkstoffen in die Haut
- Vitalisiert und glättet die Haut

Rosenquarzmassage

für Gesicht, Hals und Dekolleté (20 Min.)

27,00€

- Rosenquarz stärkt Herz und Kreislauf
- Stein der Liebe
- Belebt die Phantasie
- Löst innere Unruhe und schenkt ein Gefühl der Geborgenheit
- Beruhigt das Nervensystem

| Brauen Korrektur | 10,00€ |
|---|-----------|
| Brauen färben | 12,00€ |
| Wimpern färben | 15,00€ |
| Ampulle | ab 10,00€ |
| Augenpflege | 6,00€ |
| Depilation Oberlippe | ab 10,00€ |
| Einschleusen von Wirkstoffen mittels Ultraschall | 10,00€ |

Wohlfühl-Programme

"Kneipp hautnah erleben"

75 Min. 99,00 €

- 1 x Trockenbürstenmassage
- 1 x Körperpackung mit Kräuteressenzen
- 1 x Gesichtspflege "Natur pur" inkl. Reinigung, Ampulle, Frische-Kick für die Haut mit Ice-Balls, harmonisierende Creme-Maske, Abschlusspflege

"Ruhequell"

70 Min. 85,00€

Erleben Sie pure Entspannung , bringen Sie Ihre Lebensenergie zum Fließen und schweben Sie schwerelos

- 1x Aromaöl- Ganzkörpermassage (50 Min.)
- 1x Schweben in der Softpackliege (20 Min.)

"AYURVEDA" - Körper in Balance

115 Min. 137,00€

Bringen Sie Körper, Seele und Geist wieder in Einklang und befreien Sie Ihren Kopf von negativen Gedanken

- 1x Trockenbürstung für den Körper
- 1x Abhyanga ayurvedische Ganzkörpermassage
- 1x Mukabhyanga ayurvedische Entspannungsmassage für Kopf, Gesicht und Brust





Chmeicheleien für Hände und Füße

Maniküre40 Min.42,00 €Intensivpflege für die Hände60 Min.65,00 €

(inkl. Handbad, Peeling, Formen der Nägel, Polieren, Nagelhautpflege, Packung und Handmassage)

Pediküre40 Min.42,00 €Intensivpflege für die Füße60 Min.65,00 €

(inkl. Fußbad, Fußpeeling, Formen der Nägel, Nagelhautpflege, Fußpackung und Fußmassage)

Aufpreis Lack 7,00 €

Aufpreis Massage 12,00 €

Fußreflexharmonisierung 25 Min. 29,00 €

Unsere Füße sind die Landkarte des Körpers. Durch sanfte Massage an den Fußsohlen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden gelöst und somit ein freier Fluss der Energien durch den Körper wieder hergestellt.



örpererlebnisse "Wohlfühlmassagen"

- nachhaltige Berührungen für Körper und Seele

Aromaöl-Massage

Die wohltuende Massage mit wohlig duftenden Ölen nach Ihrer Wahl. Die reinen ätherischen Öle dringen tief in die Haut ein und steigern das allgemeine Wohlbefinden von Körper und Seele.

Ganzkörpermassage50 Min.59,00 €Teilkörpermassage30 Min.39,00 €Hand/Armmassage20 Min.29,00 €Fuß/Beinmassage20 Min.29,00 €

Aromaöl-Bürstenmassage

60 Min. 69,00€

Durch die Verwendung von Bürsten wird die Haut von Hornzellen befreit, sie wird glatter und reiner. Der Lymphfluss wird aktiviert und Schlacken werden abtransportiert. Wohltuende Aromaöle pflegen die Haut.

Shiatsu-Massage (Kopf, Gesicht und Nacken) 25 Min. 32,00 € Eine sanfte Druckpunktmassage, die Anspannungen löst und die Lebensenergie zum Fließen bringt

Mukabhyanga 30 Min. 39,00 €

– ayurvedische Massage für Brust, Gesicht & Kopf Lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und genießen Sie beruhigende und harmonisierende Berührungen.

Abhyanga 60 Min. 74,00 €

– ayurvedische Ganzkörpermassage

Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

La Stone Teilkörperbehandlung

40 Min. 59.00€

Intensive Warm-Kalt-Reize durch warme Basaltsteine und kalte Marmorsteine. Der Kreislauf wird aktiviert und belebt. Anspannungen werden gelöst und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.



Sinnesmassage

80 Min. 95,00€

aus der Südsee für Körper und Gesicht

Fließende Streichungen und Dehnungen führen zu einer Durchblutung der Muskulatur und lösen sanft Blockaden. Der Energiefluß wird angeregt und Sie fühlen eine unbeschwerte Leichtigkeit.

Kräuterstempelmassage

40 Min. 53,00€

75 Min. 89,00€

Pflegende Öle, angenehme Wärme und aktivierende Kräuter regen den Stoffwechsel an und entgiften den gesamten Körper. Verspannungen in der Muskulatur werden sanft gelöst.

Creme-Körperpackung

30 Min. 35,00€

inkl. Ruhezeit – nicht in der Softpackliege Intensive Pflege mit natürlichen Wirkstoffen für die Haut, wohltuende Wärme und pure Entspannung

Trockenbürstenmassage

25 Min. 33,00€

Befreien Sie Ihre Haut von überschüssigen Hautzellen und erhalten Sie eine geschmeidige und zarte, gut durchblutete Haut.

Schweben in der Softpackliege

20 Min. 29,00€

Für unsere körperliche Gesundheit ist nicht nur unser Geist wichtig, wie fit und stark z.B. unsere Muskeln sind. Meist vergessen wir einen bedeutsamen Punkt in unserem Inneren - die Organe. Die Soft-Pack-Liege entspannt Ihre Haut, und geht tiefer. Durch die sanften Schwankungen fühlt es sich an, als würde man schweben. Dies entlastet Organe und den Stützapparat und schafft nachhaltiges Wohlbefinden.



Freude schenken mit unseren Gutscheinen

Überraschen Sie einen besonderen Menschen mit unseren **Gutscheinen** und verschenken Sie Gesundheit, Wohlbefinden und Erholung im Kneipp-Kurhaus St. Josef über:

- einen Gesundheitsurlaub
- einen erholsamen Kurzaufenthalt
- unsere Urlaubsarrangements wie z.B. die Verwöhntage, die Wohlfühlwoche u.v.m.
- Kneipp- und Therapieanwendungen
- Kosmetik und Wellnessanwendungen aus unserem "Kosmetik Naturelle"

Wählen Sie aus unseren Angeboten genau das Richtige und Passende aus. Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen hier einen **Wertgutschein**.

Gutscheine sind bei der Bestellung vorab per Überweisung oder in bar zu bezahlen, erst dann erlangt der Gutschein seine Gültigkeit!

Gutscheine sind nicht übertragbar – diesen Ausnahmefall bitte vorher im Hotel abklären.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Verschenken! Ihr St. Josef Team



In regelmäßigen Abständen haben wir für Sie immer wieder neue Seminare, Workshops und Kurse wie z. B. unser beliebtes Smoveytraining, Qi Gong und Klangschalen Workshops, unser großartiges Walderlebnis mit Waldtherapeutin Stefanie Hemberger in unserem Angebot. Erfahren Sie Entschleunigung, Anleitungen zur Achtsamkeit, Sprituelle Wochen mit geistlicher Begleitung.

Die Informationen hierüber, wie auch unsere Sonderaktionen, finden Sie aktuell auf unserer Homepage unter: **www.kneippkurhaus-st-josef.de**

Änderungen behalten wir uns vor!



Treten Sie ein in Ihr "Zuhause" auf Zeit!



ut zu wissen – Informationen für Ihren Urlaub

An-/Abreise

Ihr Zimmer steht Ihnen am Anreisetag ab 15.00 Uhr zur Verfügung. Die Kneipp'sche ¾ Pension beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen und endet am Abreisetag mit dem Früh-

stück. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte immer im Voraus bei Buchung mitteilen!

Gerne bieten wir Ihnen für die Heimfahrt ein Lunchpaket zum Preis von Euro 10,50 an.

Am **Abreisetag bitten wir die Zimmer bis 10.00 Uhr** zu räumen und freizugeben. An- und Abreise täglich von Montag – Sonntag. Rückvergütungen von Übernachtungstagen und Programmpunkten bei Pauschalangeboten, die nicht in Anspruch genommen wurden, können wir Ihnen leider nicht erstatten.

Zimmerreinigung:

Während Ihres Aufenthaltes wird Ihr Zimmer täglich (außer Sonn- & Feiertag) gereinigt.

Kurtaxe:

Die Stadt Bad Wörishofen erhebt zurzeit pro Nacht eine Kurtaxe von € 2,70 pro Person – Änderung jederzeit vorbehalten – Stand Oktober 2024.

Reiserücktritt / Stornierungskosten

Bis 4 Wochen vor Reiseantritt = Stornierung kostenfrei Ab 4 Wochen vor Reiseantritt = 60 % des Pensionspreises ab 1 Woche vor Reiseantritt = 80 % des Pensionspreises am Anreisetag = 100 % des Pensionspreises

Alle Stornierungskosten berechnen wir, sofern keine Weitervermietung möglich ist!

Wir empfehlen dringend, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, die die Ausfallkosten übernimmt!

Wir bemühen uns individuelle Zimmerwünsche soweit als möglich zu berücksichtigen. Falls am Anreisetag das Zimmer der gewünschten Kategorie in Folge unvorhergesehener Umstände nicht zur Verfügung steht, kommt zunächst eine andere Kategorie in Betracht

Bezahlung

Die Gesamtrechnung wird Ihnen am Tag Ihrer Abreise erstellt. Den Betrag können Sie vor Ort in bar, EC-Karte, Mastercard, VISA oder, nach Absprache, per Überweisung im Vorfeld bezahlen.



Die 5 Elemente der Kneipptherapie



Wasser

Kneippanwendungen stärken Ihr Immunsystem nachhaltig. Erleben Sie vitalisierende Güsse oder Bäder, belebende Waschungen oder Wickel und verbessern Sie so Ihr Körperbewusstsein.



Kräuter

"Die Natur ist die beste Apotheke" sagte Sebastian Kneipp einst. Auf verschiedene Arten angewendet, wie z. B. als Tee, Salbe, Öl oder Zusätzen in Bädern mobilisieren Sie die gesund erhaltenden Kräfte Ihres Körpers.



Ernährung

Hören Sie auf Ihren Körper ganz besonders beim Essen! Eine ausgewogene, saisonale Kost, die vitaminschonend und fettarm zubereitet wird, tut Ihrem Leib gut.



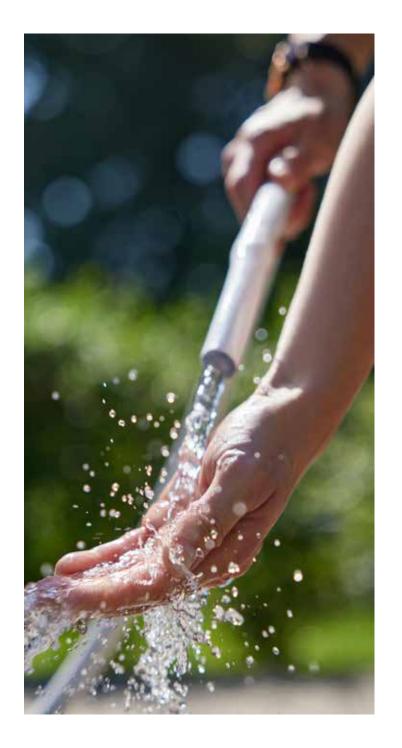
Bewegung

Auf diese Weise stärken Sie Ihr Verdauungs-, Immun- und Kreislaufsystem. Bleiben Sie in Bewegung und spüren Sie, wie positiv sich das richtige Maß an sportlicher Betätigung auf Ihre Gesundheit auswirkt!



Ordnung

Kraft, Innere Ruhe und Ausgeglichenheit tragen zu einem gesunden Leben bei. Lassen Sie sich im Kneipp-Kurhaus St. Josef an Körper, Geist und Seele verwöhnen.





Anreise

Mit der Bahn: Bad Wörishofen hat einen eigenen Bahnhof mitten im Ort, von dem es Direktverbindungen nach Augsburg gibt. Mit nur einmal Umsteigen erreichen Sie München. Zugverbindungen und Platzreservierungen erhalten Sie bei allen Verkaufsstellen der Deutschen Bahn oder telefonisch unter 01806/996633 (20 ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf).



mit dem Auto: können Sie ganz bequem in die Kneippstadt reisen. Von der Autobahnausfahrt Bad Wörishofen sind es nur 5 km ins Zentrum von Bad Wörishofen.

von Westen oder Norden über die Autobahn A8 und A7 Stuttgart-Ulm-Memmingen, Ausfahrt Memmingen Nord, weiter über die A96 in Richtung München bis Ausfahrt Bad Wörishofen

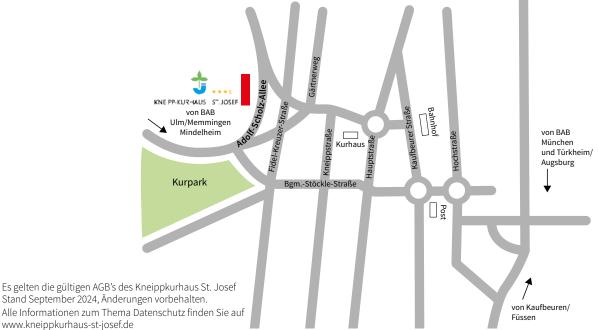
von Nordosten über die Autobahn A9 Nürnberg-München, Kreuz München-Nord auf die A99, weiter über die A96 Richtung Lindau bis Ausfahrt Bad Wörishofen

von Osten über die A8 München - Salzburg auf die A96 bis Ausfahrt Bad Wörishofen

von Süden über die A96 Lindau in Richtung München oder die Bundesstraße 16 ab Füssen

Bad Wörishofen verfügt über ein Hotelleitsystem. Folgen Sie der blauen Hotelroute.





IMPRESSUM:

Bilderquellen:

- © Foto Christian Schneider, © Kneipp-Kurhaus St. Josef,
- © Krieipp-Kurnaus St. Josei
- © Adobe Stock

Historische Aufnahmen:

- © Sammlung Michael Scharpf © Kur- und Tourismusbetrieb
- Bad Wörishofen © Kneippbund Bad Wörishofen
- © Photo Grebmer
- © Kneippkurhaus St. Josef und Kloster Mallersdorf







Facebook (f) kneippkurhausBW



Instagram 🧿 kneippkurhaus_st_josef

Adolf-Scholz-Allee 3 • 86825 Bad Wörishofen