



KNEIPP-KURHAUS  
ST. JOSEF ★★★  
MALLERSDORFER SCHWESTERN

# Preise, Pauschalen & Termine 2026





**Das Hotel für  
Ihre Gesundheit  
und Erholung  
seit über 100 Jahren...**



**Wenn es dir gut tut,  
dann komm.**

Franz von Assisi





# Herzlich willkommen

im Kneipp-Kurhaus St. Josef – Ihrem Hotel für Körper, Geist und Seele...

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 ca. 1,7 ha großen 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 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.



Alabasterschlösschen 1925 / Josefsheim





**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 von Möglichkeiten bietet - wie z.B.: für Oasentage, Exerzitien für Ordensleute oder Ihre Mitarbeiter, Besinnungstage, Tagungen oder Fortbildungen stehen Ihnen im Haus Franziskus zur Verfügung. Angrenzend an diesen befindet sich ein modern gestaltetes Res-

taurant 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 Abendessen in Buffetform oder Tellergericht) sowie die MwSt. und alle St. Josef Inklusiv-Leistungen enthalten.

Am Anreisetag beginnt Ihre **Kneipp'sche ¾ Pension** mit dem Abendessen und endet am Abreisetag mit dem Frühstücksbuffet. Gerne bieten wir Ihnen für die Heimfahrt ein Lunchpaket zum Preis von Euro 11,00 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 Buffet** mit einer großen Salatauswahl, Suppe, 2 verschiedene Hauptgänge zur Auswahl sowie ein Dessert an.

**Abends** steht Ihnen ein **kleines reduziertes Buffet** oder Tellergericht in Form von täglich wechselndem Angebot 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!

**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](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)

## Zimmerpreise 2026

### Preis pro Person und Nacht inklusive Kneipp'scher ¾ Pension

Hauptsaison: 01.03.2026 – 31.10.2026 | 21.12.2026 – 06.01.2027

Nebensaison: 07.01.2026 – 28.02.2026 | 01.11.2026 – 20.12.2026

### Einzelzimmer

„Superior“ mit Balkon, Du/WC	145,00 Euro
„Standard“ mit Balkon, Du/WC	130,00 Euro
„Standard“ ohne Balkon, Du/WC	115,00/120,00 Euro
„Standard“ nur WC, Balkon	105,00 Euro

### Doppelzimmer

„Superior“ mit Balkon, Du/WC	135,00 Euro
„Standard“ mit Balkon, Du/WC	125,00 Euro

### Appartement „1 Schlafzimmer“

mit Balkon, Du/WC	145,00/148,00 Euro
-------------------	--------------------

### Appartement „2 Schlafzimmer“

mit Balkon, Du/WC	158,00 Euro
Zusatzbett im Zimmer	
jeglicher Kategorie	85,00 Euro
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)	12,00 Euro/Tag
Stellplatz mit Überdachung	7,00 Euro/Tag
offene Parkplätze / Fahrradgarage	kostenfrei
Alle Preise verstehen sich zzgl. der örtlichen Kurtaxe	
Preisänderungen behalten wir uns vor – Stand September 2025.	
In der Nebensaison reduzieren sich unsere Pensionspreise um 10,00 Euro pro Person und Nacht (ausgenommen Pauschalen).	

# Jhr Plus – die St. Josef Inklusivleistungen:

- **Kneipp'sche ¾ Pension** mit reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Vitalecke sowie ein 4-Gang-Mittagsmenü/-buffet mit 2 verschiedenen Hauptgängen zur Auswahl. Abends bieten wir Ihnen ein kleines Abendbüffet oder Tellergericht an.
- Täglich frische, saisonal abgestimmte regionale, mediterrane Küche mit Angeboten an Diät-, Reduktions- und vegetarischer Kost (Diätkoch DGE, Küchenmeister, Bad Wörishofer Diätstern und Vollwertdiplom)
- Spezielle Diät- oder Ernährungsformen sind vor dem Aufenthalt bei der Buchung bekanntzugeben und werden separat – je nach Umfang – berechnet. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir besonders umfangreiche Ernährungsformen gegebenenfalls nicht anbieten können.
- Helles Hallenschwimmbad (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 einen Therapeuten.
- Abgeschlossener Fahrradraum mit Lademöglichkeiten für E-Bikes.
- E-Ladestation für Elektrofahrzeuge
- Kulturelle Angebote wie meditativer Tanz, Lichermeditationen, Vorträge, Filmabende, Konzerte, verschiedene Seminare uvm.
- Nutzung eines Gästepc's, kostenfreies W-Lan
- Bibliothek mit interessanter Bücherauswahl und kostenfreien Tageszeitungen
- In der Hauskapelle tägliche Gottesdienste, Anbetung, Laudes und Vesper der Schwestern, spirituelle Angebote, Bibelgespräche, Möglichkeit der Beichte, begleitete Gespräche, Wanderungen im Schweigen, christliche Meditationen
- Park von St. Josef mit altem Baumbestand, Ruheinseln, 5 Elemente Kneipp Garten mit Barfußweg, Sportgeräten, Wasserbereich mit Armbad- Guss Möglichkeit, Indiktionen-Kräutergarten, Beet der Ernährung, Platz der inneren Ordnung, Gymnastik im Freien, Gradieranlage in 150 m Entfernung, Ort der Stille, Freiluftsach.
- Der wunderschöne Bad Wörishofer Kurpark (163.000m<sup>2</sup> 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, Osteowalk, Hainbuchen Pavillion, verschiedene Duft- und Aromengärten uvm...



# 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 Kneipp-Kurhaus 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 Kneipp-Kurhaus erleben:

- 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
- Baderatscheine 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 Baderatkosten und oftmals einen Zuschuss von ca. Euro 15,00 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 folgenden Krankenkassen abrechnen: AOK, alle VDEK, BEK, DAK, TKK, alle BKK, IKK, See-Krankenkasse, landwirtschaftliche Krankenkassen, Bundesknappschaft.
- Nach Verfügbarkeit akzeptieren wir ab einem 14-tägigen Aufenthalt 1 kassenärztliches Rezept mit maximal 6 Anwendungen**



## Kneipp bietet viel mehr... Heilanzeigen der Kneippkur

- Herz-/Kreislauf- und Gefäßerkrankungen (z.B. Durchblutungsstörungen, Arterien- und 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 (Wechseljahre)
- 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, Post-Covid Symptomen



Wasser



Bewegung



Ernährung



Pflanzen



Ordnung



## Kneipp „Plus+“ in St. Josef für Sie...

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

- Wasseranwendungen nach Kneipp mit unseren 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
- Wanderung-Kneipp-Waldweg und/oder Stadtführung
- Kneipp-Information mit wertvollen Tipps für Ihre Anwendungen zuhause – mit Sr. Tamara oder Frau Hemberger
- Kräuterführungen



**Bitte berücksichtigen Sie, dass wir keine Gäste mit Pflegegrad aufnehmen. Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass Rollatoren im Restaurant aus Platz- und Fluchtwegs-Gründen nicht gestattet sind.**

**Der Gast muss in einem kurfähigen, gutem Allgemeinzustand sein und sich selbstständig versorgen können. Pflegerische Leistungen können nicht übernommen werden.**

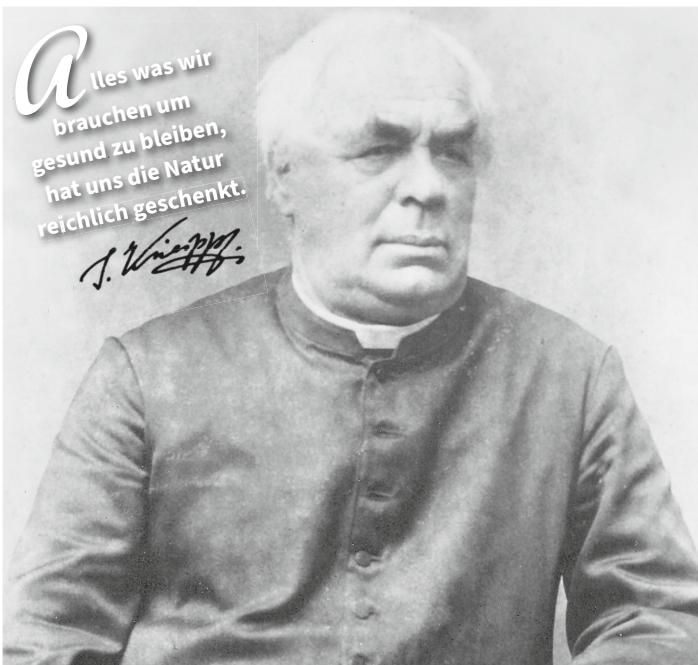
## Sebastian Kneipp Woche

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

### Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC	1.009,- bis 1.128,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	939,- bis 1.009,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	974,- bis 1.093,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.149,- bis 1.233,- Euro





## Kneipp zum Kennenlernen

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

### Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC	1.096,- bis 1.215,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.026,- bis 1.096,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.061,- bis 1.180,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.236,- bis 1.320,- Euro

## Kneipp'sches Naturheilverfahren erleben & spüren

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

### Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC	2.142,- bis 2.380,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	2.002,- bis 2.142,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	2.072,- bis 2.310,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	2.422,- bis 2.590,- Euro

## Kneipp'sche Kurpauschale“

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

### Preise pro Person

EZ mit Balkon, Du/WC	3.162,- bis 3.519,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	2.952,- bis 3.162,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	3.057,- bis 3.414,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	3.582,- bis 3.834,- Euro



## Kleine Josefskur - 14 Tage Gesundheit - 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	2.018,- bis 2.256,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.878,- bis 2.018,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.948,- bis 2.186,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	2.298,- bis 2.466,- Euro

## Kneipp - 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	3.010,- bis 3.367,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	2.800,- bis 3.010,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	2.905,- bis 3.262,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	3.430,- bis 3.682,- 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
- 1 x Venengymnastik einzeln (KG – 25 Min.)
- 8 x Kneippanwendungen
- 1 x Kneippinformation
- 1 x Lymphdrainage – 30 Min.
- 1x Hockergymnastik – 30 Min.

### **Preise pro Person**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.092,– bis 1.211,– Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.022,– bis 1.092,– Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.057,– bis 1.176,– Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.232,– bis 1.316,– 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 helfen! Unsere Physiotherapeuten 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 Nordic Walking oder Smoveytraining
- 1 x Gruppengymnastik
- 1 x MTT – Medizinische Trainingstherapie mit Geräten

### **Preise pro Person**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.095,– bis 1.214,– Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.025,– bis 1.095,– Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.060,– bis 1.179,– Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.235,– bis 1.319,– Euro

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

**Sebastian Kneipp**



## **aktivwoche / Prävention bei Kniegelenksarthrose**

**Termine: So. 22.03.2026 – So. 29.03.2026**

**So. 06.09.2026 – So. 13.09.2026**

„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)
- 2 x Lehmplaster und 1 x Beinwickel
- 1 x Myofasciale Behandlung nach Rolfing 30 min.
- 1 x Wassergymnastik Gruppe
- 1 x Fasziengymnastik/Koordination/Gleichgewicht Gruppe
- 1 x Vortrag Kniegelenk
- 1 x Smoovey Training oder Nordic Walking
- 1 x Teilmassage 20 min.

### **Preise pro Person**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.058,– bis 1.177,– Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	988,– bis 1.058,– Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.023,– bis 1.142,– Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.198,– bis 1.282,– Euro



## **aktivwoche / Prävention bei degenerativen Wirbelsäulenbeschwerden**

**Termine: So. 15.03.2026 – So. 22.03.2026**

**So. 30.08.2026 – So. 06.09.2026**

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)
- 2 x Naturmoorauflagen Wirbelsäule
- 1 x Teilmassage 20 min.
- 1 x Softpack 20 min.
- 1 x Myofasciale Behandlung nach Rolfing 30 min
- 1 x Wassergymnastik Gruppe
- 1 x Faziengymnastik Wirbelsäule
- 1 x Vortrag Wirbelsäule

### **Preise pro Person**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.047,– bis 1.166,– Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	977,– bis 1.047,– Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.012,– bis 1.131,– Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.187,– bis 1.271,– Euro



## Unsere Kurmittel Preise 2026 (Auszug)

### Kneipp'sche Anwendungen - Wohltuend und Wirksam

Voll- oder Dreiviertelbad- mit Zusatz auch Ölbad	31,00 €
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, Wechselseitiges Fußbad, 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. Segmentblitzguß, Wechselguss+Zusatz	19,00 €
We-Vollguß	19,00 €

### 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, Schal, Unter- u. Oberaufschläger) mit/ohne Zusatz	19,00 €
Mittlerer Wickel (Waden-, Beinwickel) mit/ohne Zusatz (Retterspitz) /einz.	16,00 €
Mittlerer Wickel beidseitig	21,00 €
Brust-, Lendenwickel, Auflage, einzeln	15,00 €
Spanischer Mantel	31,00 €
Teildampf oder Inhalation	14,00 €

### 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.	57,00 €
Manuelle Lymphdrainage	60 Min.	72,00 €
Krankengymnastik nach Bobath / Atemtherapie*	25 Min.	33,00 €
Krankengymnastik am Schlingentisch*	25 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 €
Craniosacrale Entspannungsmethode	45 Min.	65,00 €
Craniosacrale 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. 60 Min.	12,00 €
Wirbelsäulengymnastik	ca. 45 Min.	14,00 €
Beckenbodengymnastik	ca. 45 Min.	14,00 €
Atemgymnastik	ca. 30 Min.	12,00 €
Hockergymnastik - Therapie im Sitzen	ca. 30 Min.	12,00 €
Faszientraining	ca. 30 Min.	12,00 €
Wassergymnastik	ca. 30 Min.	12,00 €

## Wohlfühlanwendungen

Aromaölmassage – Teil	30 Min.	39,00 €
La Stone – Teilbehandlung	25 Min.	32,00 €
La Stone – Teilbehandlung	40 Min.	59,00 €
Ganzkörper-Aroma-Öl-Massage	60 Min.	69,00 €
Ganzkörper-Aroma-Bürstenmassage	60 Min.	72,00 €
Kräuterstempel-Massage	40 Min.	59,00 €
Kräuterstempel-Massage	50 Min.	64,00 €
Kräuterstempel-Massage	75 Min.	89,00 €
Energiepunkt-Massage	50 Min.	64,00 €
Whirlwanne – mit Aromazusätzen	20 Min.	34,00 €
Softpack – schwerelos schweben	20 Min.	29,00 €

\*nach ärztlicher Verordnung



# **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 unsere Rezeption.

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





## Softpackliege

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

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

### • Lehmpackung für die Beine

Muntermacher für müde Beine, wirkt abschwellend und schmerzlindernd

• Ziegenbutter-Cremepackung für Beine oder Rücken 30 Min. **NEU!** ohne Duschen

Für besonders trockene und empfindliche Haut, ideal bei Neurodermitis oder Schuppenflechte

Ganzkörperpackungen in der Softpackliege 30 Min. je 51,00 € ohne Duschen

• Cremepackung aus Traubenkernöl und Sheabutter mit Aromaessenzen Ihrer Wahl  
Wirkt pflegend und glättend, macht die Haut samtig weich

## Whirlwanne - Hydrotherapiewanne

Genießen Sie wohlende 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 Whirlwanne mit Kräuteressenzen Ihrer Wahl 20 Min. 34,00€

\*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 30 Min.
- 1x Cremepackung für den Rücken im Softpack 30 Min.
- 5 x Kneippanwendungen - durchblutungsfördernd
- 1 x entspannender warmer Rückenguss
- 1 x Entspannungstraining

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.004,- bis 1.123,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	934,- bis 1.004,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	969,- bis 1.088,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.144,- bis 1.228,- Euro

# Kleine 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 - Mittwoch

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	726,- bis 811,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	676,- bis 726,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	701,- bis 786,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	826,- bis 886,- 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 Kneippwendungen
- 1 x Kleine Gesichtsbehandlung „Wellness-Pause“ 40 Min. inkl. Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Maske, Energiemassage

Anreise Sonntag  
bis Mittwoch möglich!

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	460,- bis	511,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	430,- bis	460,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	445,- bis	496,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	520,- bis	556,- Euro



# Stammgästewochen – 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:** **Sa. 14.03.2026 – Sa. 21.03.2026**  
**So. 21.06.2026 – So. 28.06.2026**  
**So. 09.08.2026 – So. 16.08.2026**

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Bayerischer Abend oder Gartenfest mit Grill, Mallersdorfer Bier und Musik
- 1 x Präsentation Pfarrer Sebastian Kneipp mit Sr. Noemi
- 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 3. Aufenthalt im Kneippkurhaus St. Josef!

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	871,- bis	973,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	811,- bis	871,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	841,- bis	943,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	991,- bis	1.063,- Euro





# Kneipp'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
- 1 x Basisches Fußbad
- 1x Kneippinfo „Kneipp für Zuhause“
- 1 x Nordic Walking oder Smovey Walking

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.101,- bis 1.220,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.031,- bis 1.101,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.066,- bis 1.185,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.241,- bis 1.325,- Euro



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

**Sebastian Kneipp**



# W 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)

Atmen Sie durch und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. 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 durchzutreten. Bei unserer Wanderung lernen Sie zudem heilsame und schmackhafte Wildkräuter aus Wald und Wiesen kennen.

**Termin: Mi. 03.06.2026 – So. 07.06.2026**

- 4 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Einführung Waldbaden
- 1 x Aufenthalt im Wald mit Atem- und 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

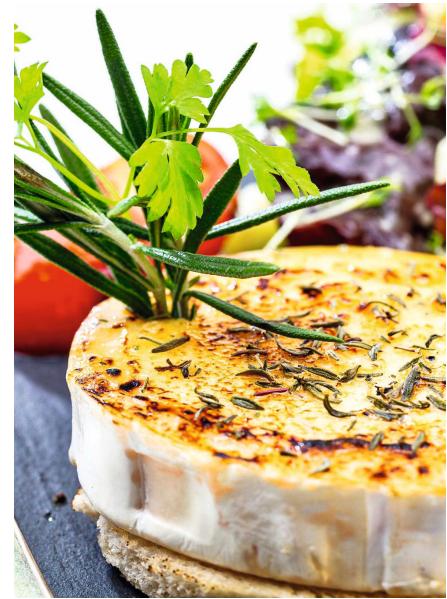
**Programmbeginn  
Mittwochnachmittag!**

**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	689,- bis	737,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	649,- bis	669,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	669,- bis	717,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	769,- bis	797,- Euro





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





**Zukunft – die Mallersdorfer Schwestern modernisieren stetig das Kneipp-Kurhaus St. Josef.**

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

**Im Kneipp-Kurhaus St. Josef verbinden sich Tradition und Moderne, gepflegtes Interieur und natürliche Gemütlichkeit, sowie Spiritualität und Balance.**





## Frühstücksmüsli „St. Josef“

### Zutaten für 4 Personen

200 g	Sechskorn-Dinkel-Müsli Donath Mühle Stockheim
20 g	gemahlene Haselnüsse
20 g	Mandelblättchen
20 g	Rosinen
1 EL	Honig oder Agavendicksaft
300 ml	Heumilch
100 g	Naturjoghurt
50 – 100 g	Apfel groß gerieben

### Zubereitung:

Sechskorn-Dinkel-Müsli, gemahlene Haselnüsse, Mandelblättchen, Rosinen in eine Schüssel geben.

Mit Honig und Heumilch vermengen, die Masse über die Nacht ziehen lassen, Apfel mit einer Rohkostreibe in das Müsli reiben und Joghurt dazugeben.

Die ganze Masse vermengen.

Sollte die Masse zu fest werden, können Sie gerne etwas Milch oder Apfelsaft dazugeben, bis das Müsli die richtige Konsistenz hat.

**Tipp: Mit etwas Zimt bestreuen oder mit frischen Früchten der Saison garnieren (verfeinern).**

## Wissenswertes aus der Küche

Wir legen Wert auf regionale Produkte und unsere Zulieferer aus der Region. Hier sind Lieferwege kurz und transparent, vor allem die Lieferanten und deren Arbeitnehmer werden gestärkt, Energiekosten werden reduziert. Unser Küchenchef Herr Marcus Müller kennt seine Lieferanten persönlich und ist im stetigen Austausch mit diesen. Herr Müller legt viel Wert auf eine naturnahe, einfache und ehrliche Küche. Regionalität liegt im „Trend“ – für uns im Kneipp-Kurhaus St. Josef ist das schon lange ein wichtiger Faktor.

### Hier ein Auszug unserer Lieferanten aus der Region:

Bäckerei Fuchs	Backwaren/Brot	Bad Wörishofen
Bäckerei Kaiser	Backwaren/Brot	Bad Wörishofen
Donathmühle	Getreideerzeugnisse	Bad Wörishofen/ Stockheim
Fischzucht Schmidunser	Forellen/ ger. Fischwaren	Bad Wörishofen
Metzgerei Baur	Wurst- und Fleischwaren	Ronsberg
Scheicherhof	Eier	Rehling
Früchte Jorg	Obst/Gemüse/Salat	Isny/Allgäu
Dorfsennerei/ Böserscheidegg	Käse/Molkepulver	Scheidegg/ Allgäu
Kräutergarten St. Josef	Kräuter/Heilpflanzen	Bad Wörishofen
Brauerei Mallersdorf	Bier	Kloster Mallersdorf/Pfaffenberge



Geschäftsführer der  
Donath-Mühle Wendelin Blankerts

Mein Team und ich freuen uns auf Sie  
und bringen Ihnen die Region kulinarisch auf den Teller.

Bis Bald im St. Josef  
Ihr Marcus Müller



## 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!**





# Fastenwoche für Gesunde

nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner

## Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

- für Fastenanfänger und Fastenerfahrene -

**Termin:** **Fr. 20.02.2026 – Fr. 27.02.2026**

In dieser Fastenwoche entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig. Hier verzichten Sie eine gewisse Zeit auf feste Nahrung – Sie hungrigen 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	1.103,- bis 1.187,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.033,- bis 1.068,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.068,- bis 1.152,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.243,- bis 1.292,- Euro

# Kneipp'sches Basenfasten nach den 5 Elementen

Kurzkur für Körper, Geist und Seele

## Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

**Termin:** **So. 25.10.2026 – Sa. 31.10.2026**

**So. 01.11.2026 – Sa. 07.11.2026**

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 Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs  
bereits bei der Buchung an!

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.015,- bis 1.117,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	955,- bis 1.015,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	985,- bis 1.087,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.135,- bis 1.207,- Euro



# Fasten mit allen Sinnen

nach Dr. F.X. Mayr

## Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termine: Do. 12.02.2026 bis Do. 19.02.2026

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
- **Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor dem Kurs an!**

### 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	1.113,- bis 1.197,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.043,- bis 1.078,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.078,- bis 1.162,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.253,- bis 1.302,- Euro



# Basen-Heilkost-Wandern

## Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termin: So. 24.05.2026 – So. 31.05.2026

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“ Ableitungsdiet 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.

### 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	1.158,- bis 1.242,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.088,- bis 1.123,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.123,- bis 1.207,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.298,- bis 1.347,- Euro

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



# F.X. Mayr-Fasten und Meditation

## Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

Termin: Sa. 15.11.2026 bis 22.11.2026

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
- Eutonie 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	1.026,- bis 1.110,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	956,- bis 991,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	991,- bis 1.075,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.166,- bis 1.215,- Euro



# Basenfasten-Retreat - Detox und Auszeit vom Alltag

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

## Fastenleitung: Heike Sebald und Sylvia Flettner-Mayer

Termine: So. 19.04.2026 – Sa. 25.04.2026  
Sa. 25.04.2026 – Sa. 01.05.2026

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	1.085,- bis 1.157,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.025,- bis 1.055,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.055,- bis 1.127,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.205,- bis 1.247,- 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.**



**Erst 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 ganz entscheidender und wesentlicher Punkt im Kneippkurhaus St. Josef bei den Mallersdorfer Schwestern. Es gibt einen großen Zusammenhang zwischen den seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen. Pfarrer Kneipp hielt die Menschen dazu an „Ordnung“ in ihr Leben zu bringen.

Hier im Kneippkurhaus St. Josef, einem wunderbaren Rückzugsort, bieten wir Ihnen die Möglichkeit Raum für die innere Ordnung zu schaffen. Tägliche Gottesdienste in der wunderbaren Hauskapelle, die Gebetszeiten der Schwestern (Laudes und Vesper), das gemeinsame Gebet, die Anbetung, Zeiten der Stille, geführte Meditationen, Lichterwege, Taizé Gebete und Gesänge, meditative Tanzangebote und vor allem unsere geistlichen Ansprechpartner die Ihnen, wenn Sie es wünschen, offen, aufmerksam zur Seite stehen. Hier finden Sie unaufdringliche Spiritualität und eine Quelle des Glaubens ganz im Sinne Pfarrer Kneipps.



Pater Georg Matt SDB  
Hausgeistlicher  
Kneipp-Kurhaus St. Josef



Sr. Noemi Leitl  
Hausoberin  
Kneipp-Kurhaus St. Josef

### **Unsere täglichen Gottesdienstzeiten:**

Montag/Dienstag/Mittwoch/	
Donnerstag/ Freitag	17.15 Uhr
Samstag Hl. Messe	06.30 Uhr
Sonntag und Feiertage:	09.00 Uhr

### **Chorgebet der Schwestern:**

Laudes -Morgengebet	
Montag/Dienstag/Mittwoch/	
Donnerstag/Freitag	06.30 Uhr
Sonntag	06.45 Uhr

### **Vesper – Abendgebet**

Montag – Freitag	16.45 Uhr
------------------	-----------



# **M**it Kneipp präventiv gegen Stress und beginnendem Burnout vorbeugen – Impulswoche (Woche 1)

**Seminarleiter: Dipl. Psychologin Sonja Endras**

**Termine: So. 15.03.2026 – So. 22.03.2026**

**So. 06.09.2026 – So. 13.09.2026**

Fühlen Sie sich kraftlos, erschöpft, müde, gestresst und 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. Kommen Sie den Grundlagen von Stress näher, Entstehung von Stressreaktionen versus Entstehung von erschöpfender Auswirkung von Stress - Erfahren Sie wie ihr Gehirn auf Stress reagiert und weshalb und wodurch sie nicht mehr abschalten können, obwohl sie sich total erschöpft fühlen.

## **Das Angebot beinhaltet:**

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch mit Erstellung Ihres Gesundheitsplanes
- 3 x Seminareinheiten: Stress erkennen, verstehen und bewältigen ca. 90 Min.
- 2x Entspannung im Anschluss an die Gruppeneinheit ca. 45 Min.
- 1 x 1:1 Erstellen Ihres persönlichen Stressprofils; individuelle Bewältigungsmaßnahmen mit der Diplom Psychologin – konkrete Maßnahmen, Hilfestellungen und Lösungen
- 1 x persönliches psychologisches Therapiegespräch auf Ihre Bedürfnisse angepasst ca. 60 Min.
- 5 x Kneippanwendungen
- 1 x Aroma Öl – Teilmassage 30 Min.

## **Preise pro Person und Arrangement**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.456,- bis 1.540,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.386,- bis 1.421,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.421,- bis 1.505,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.596,- bis 1.645,- Euro

# **M**it Kneipp präventiv gegen Stress und beginnendem Burnout vorbeugen – Vertiefung (Woche 2)

**Seminarleiter: Dipl. Psychologin Sonja Endras**

**Termine: So. 22.03.2026 – So. 29.03.2026**

**So. 13.09.2026 – So. 20.09.2026**

Sie erfahren Hintergründe zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress - „Was hat dazu geführt, dass es mir so geht, wie es mir geht?“ Stressbewältigung: was kann ich jetzt selbst zur Verbesserung bzw. vorbeugend machen? Wie geht es zuhause weiter? Abbau von Ängsten, Bedenken, Sorgen - Entlastung und Unterstützung.

## **Das Angebot beinhaltet:**

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension
- 1 x Arztbesuch mit Erstellung des Gesundheitsplanes
- 3 x Seminareinheiten in der Gruppe: Vertiefung der Stresspräventionsmaßnahmen- und Bewältigung ca. 90 Min.
- 3 x Autogenes Training für Gelassenheit und Entspannung 45 Min.
- 5 x Kneippanwendungen
- 1 x Aroma Öl – Teilmassage 30 Min
- 1 x Bewegungstraining

## **Preise pro Person und Arrangement**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.636,- bis 1.720,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.566,- bis 1.601,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.601,- bis 1.685,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.776,- bis 1.825,- Euro

Falls Sie unsicher sind, oder Fragen haben, ob dies das passende Angebot für Sie ist, rufen Sie Frau Endras sehr gerne an: Tel. 0170 970 3711.

Für eine ausführlichere Behandlung Ihrer Anliegen und zur Vertiefung der Stresspräventionsmaßnahmen und deren Übertragung in Ihren Alltag zuhause, empfehlen wir beide Wochen zu buchen.

Falls Sie zunächst einen Einstieg ins Thema möchten, ist die erste Woche auch isoliert buchbar.



## Oasentage – 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 Kneipp-Kurhaus St. Josef –**  
**Termine: So. 17.05.2026 – Sa. 23.05.2026**  
**So. 06.09.2026 – Sa. 12.09.2026**

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 Kneipp-anwendungen 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
- 1x Gesichtsguss
- 1x gemeinsames Wassertreten „lebendiges Wassererlebnis“ auf Wunsch individuelle Gespräche mit Pater Georg Matt

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	820,- bis	892,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	760,- bis	790,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	790,- bis	862,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	940,- bis	982,- Euro



## Spirituelle Auszeit im Kneipp-Kurhaus St. Josef

**Begleitete Tage mit Stadtpfarrer und Dechant Stefan Buß,  
Ehrendomkapitular Fulda**

**Termin: Mo. 09.03.2025 – Sa. 14.03.2026**

Was gibt mir Hoffnung? – weiter auf dem Weg als Pilger der Hoffnung - In einer Zeit, die geprägt ist von Unsicherheiten, Kriegen, grundsätzlichen Veränderungen und Werteveränderungen sind die Sehnsüchte der Menschen umso deutlicher. Impulse sollen uns helfen eigenen Hoffnungen nachzuspüren.

**Termin: Mo. 12.10.2026 – Samstag, 17.10.2026**

„Brannte uns nicht das Herz in der Brust?“ (LK 24,32)

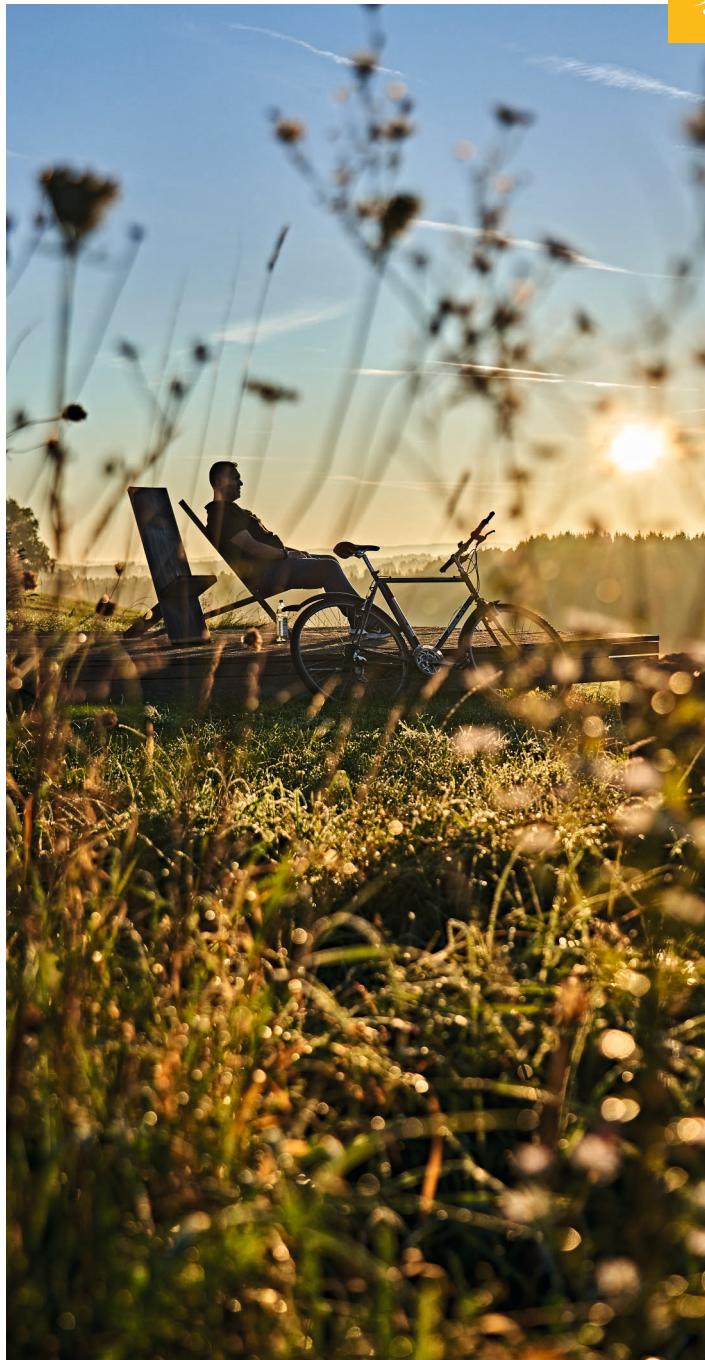
Die Auferstehung wurde Wirklichkeit nicht durch Strukturen und dogmatische Beschlüsse, sondern durch Menschen mit brennendem Herzen. In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst... Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen. Freude am Glauben und Zeugen in der Welt von heute.

**Das Angebot enthält:**

- 5 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher ¾ Pension  
- Anreise bis 15.00 Uhr
- 2 x Kneippanwendungen
- täglicher Morgenimpuls
- Einzelgespräche auf Wunsch
- Meditative Wanderung
- Gottesdienste
- Seminarleitung
- Nutzung von Hallenbad, Saunalandschaft, Fitness, Ruheräumen und 5 Elemente Garten

**Preise pro Person und Arrangement**

EZ mit Balkon, Du/WC	798,- bis	858,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	748,- bis	773,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	773,- bis	833,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	898,- bis	933,- Euro





# spirituelle Woche für Körper, Geist und Seele

„Kommt und ruht ein wenig aus!“ Mk.6,31

## Geistliche Begleitung: Pfarrer Paul Ringseisen

Termine: So. 15.03.2026 – Sa. 21.03.2026

- Unterwegs zum Fest der Feste

So. 03.05.2026 – Sa. 09.05.2026

- Gott braucht österliche Menschen

So. 04.10.2026 – Sa. 10.10.2026

- Ernte Zeit und Ernte Dank: draußen und drinnen

So. 15.11.2026 – Sa. 21.11.2026

- Auf Advent und Weihnachten zu

„Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns lebt!“ (P. Delp S.)

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	758,- bis	860,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	698,- bis	758,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	728,- bis	830,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	878,- bis	950,- Euro

Gerne können Sie ein Therapiepaket dazu buchen und Wohltat spüren:

• 5 x Kneippanwendungen

• 1 x Teilmassage – 20 Min.

• 1 x Softpack – schwerelos schweben

**zum Preis von Euro 120,00  
pro Person und Paket**

# Manchmal brauchst Du einen Engel...

## Begleitetes Wochenende mit Sr. Adelind Schächl

### - Gestalttrainerin, Supervisorin, Persönlichkeitstrainerin

Termine: Fr. 27.03.2026 – So. 29.03.2026

- Ausschau nach Lebenshilfe

Fr. 06.11.2026 – So. 08.11.2026

- Umgang mit Belastung und Trauer

## Kursinformationen:

- Gestaltetes Morgen- und Abendlob
- Impulse zu Reflexion und Austausch
- Elemente der fünf Säulen
- Einzelgespräch nach Wunsch

## Das Angebot beinhaltet:

- 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

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	319,- bis	353,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	299,- bis	319,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	309,- bis	343,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	359,- bis	383,- Euro



# Christliche Meditation und Qi Gong mit Klangschalen

**Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon)**

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

Wir können nicht nur dankbare Erfahrungen machen, sondern wir können Menschen sein, die dankbar leben. Nämlich dann, wenn wir erfahren und es uns bewusst machen, dass eigentlich jeder Augenblick ein Geschenk ist. Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen

**Termin: Fr. 29.05.2026 – So. 31.05.2026**

**Das Angebot enthält:**

- 2 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher 3/4 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 Elemente Garten

## 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)

404,- bis	428,- Euro
384,- bis	394,- Euro
394,- bis	418,- Euro
444,- bis	458,- Euro

# Christliche Meditation und sanfte Körperübungen mit Klangschalen

**„Im Einklang mit Körper, Geist und Seele“**

**Seminarleitung: Pater Augustinus Pham OSB, St. Ottilien  
Frau Andrea Wendel, Bingen**

Griechische Philosophen lehrten, dass der Mensch aus Körper, Seele und Geist besteht. Wir Menschen sind so etwas wie eine kleine Dreieinigkeit, wir haben drei Dimensionen: Leib, Seele und Geist! Paulus sieht den Menschen ganzheitlich. Körper, Seele und Geist sind eins. Untrennbar miteinander verbunden und ineinander verwoben. Deshalb sagt er: „Preist Gott mit eurem Leib!“ (1Kor 6,20). Körper, Geist und Seele: Lass die Bewegungen von Deiner Atmung leiten. Wann immer du mit der Energie in Berührung kommst, halte einen Moment inne, atme, und erinnere dich an dein eigenes Inneres unbändiges.

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 Kneippklinik 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. 02.10.2026 – So. 04.10.2026**

**Das Angebot enthält:**

- 2 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher 3/4 Pension  
- 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	436,- bis	460,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	416,- bis	426,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	426,- bis	450,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	476,- bis	490,- Euro



# Herzlich Willkommen im *Naturelle* KOSMETIK



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.

## Achtsamkeit - Kräuter - Natur

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

**JEAN D'ARCEL**  
COSMETIQUE

**Dr. Spiller**  
Pure SkinCare Solutions



### 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. 71,00 €

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

# Gesichtsbehandlungen für Sie:

## Gesichtsbehandlung „Wohlfühlmoment“

40 Min. 51,00 €

inkl. Reinigung, Peeling, Ampulle, Massage und Abschlusspflege

## Gesichtsbehandlung „Sanfte Berührung“

50 Min. 61,00 €

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. 81,00 €

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

## Gesichtsbehandlung „Alpine Aloe“

70 Min. 89,00 €

**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. 110,00 €

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

## Gesichtsbehandlung „Vital“

**NEU** 80 Min. 110,00 €

Bio-Kosmetik von Dr. Spiller mit Q10 und Sauerstoff versorgt die Haut mit neuer Energie, wirkt glättend und sorgt für eine frische Ausstrahlung. Inkl. Reinigung, Peeling, Kräuterdampf, Ausreinigen, Ampulle, Gua Sha-Stein-Massage, Entspannungsmassage, Augenpflege, Maske, Serum und Abschlusspflege

# Extras für die Schönheit und Ihr Wohlbefinden:

**Ice-Ball-Massage** für das Gesicht (10 Min.) 15,00 €

- 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.) 29,00 €

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

## NEU!

**Gua Sha Jade Massage** (20 Min.) 29,00 €

- regt die Durchblutung und den Lymphfluss an.
- Löst Muskelverspannungen im Gesicht und strafft die Haut.

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 10,00 €

Wirkstoffen mittels Ultraschall

# Wohlfühl-Programme

## „Kneipp hautnah erleben“

75 Min. 99,00 €

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

## „Energie im Fluss“

75 Min. 96,00 €

Erleben Sie pure Entspannung, bringen Sie Ihre Lebensenergie zum Fließen

- 1x Energiepunktmassage Körper 50 min
- 1x Shiatsu 25 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



## Schmeicheleien für Hände und Füße

<b>Maniküre</b>	40 Min. 45,00€
<b>Intensivpflege für die Hände</b>	60 Min. 65,00€
(inkl. Handbad, Peeling, Formen der Nägel, Polieren, Nagelhautpflege, Packung und Handmassage)	
<b>Pediküre</b>	40 Min. 45,00€
<b>Intensivpflege für die Füße</b>	60 Min. 65,00€
(inkl. Fußbad, Fußpeeling, Formen der Nägel, Nagelhautpflege, Fußpackung und Fußmassage)	
<b>Aufpreis Lack</b>	9,00€
<b>Aufpreis Massage</b>	12,00€
<b>Fußreflexharmonisierung</b>	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.	



## Körpererlebnisse „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.

<b>Ganzkörpermassage</b>	60 Min. 69,00€
<b>Teilkörpermassage</b>	30 Min. 39,00€
<b>Hand/Armmassage</b>	20 Min. 29,00€
<b>Fuß/Beinmassage</b>	20 Min. 29,00€

### Aromaöl-Bürstenmassage

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.

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

### Mukabhyanga

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

### Abhyanga

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

### La Stone Teilkörperbehandlung

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 unbeschwerde Leichtigkeit.

**Kräuterstempelmassage** 40 Min. 59,00€

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.

**Energiepunktmassage Ganzkörper** **NEU** 50 Min. 64,00€

Basierend auf den japanischen Heilströmen werden durch Aktivierung verschiedener Energiepunkte und sanften Streichungen, Blockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss angeregt.

**Creme-Körperpackung** 30 Min. 38,00€

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



## Es gibt noch viel zu erleben im St. Josef:

In regelmäßigen Abständen haben wir für Sie immer wieder neue Seminare, Workshops und Kurse wie z. B. unser beliebtes Smokeytraining, 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](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)**

**Änderungen behalten wir uns vor!**

**Treten Sie ein  
in Ihr „Zuhause“  
auf Zeit!**



# Gut 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 Frühstück**. Gerne haben Sie die Möglichkeit Mahlzeiten ausserhalb ihrer Pension zu unseren À-la-Carte-Preisen einzunehmen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte immer im Voraus bei Buchung mitteilen!

Gerne bieten wir Ihnen für die Heimfahrt ein Lunchpaket zum Preis von Euro 11,00 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, werden nicht erstattet.

## Zimmerreinigung:

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

## Kurtaxe:

Die Stadt Bad Wörishofen erhebt zurzeit pro Nacht eine Kurtaxe von € 3,60 pro Person – Änderung jederzeit vorbehalten – Stand Oktober 2025.

## Reiserücktritt / Stornierungskosten

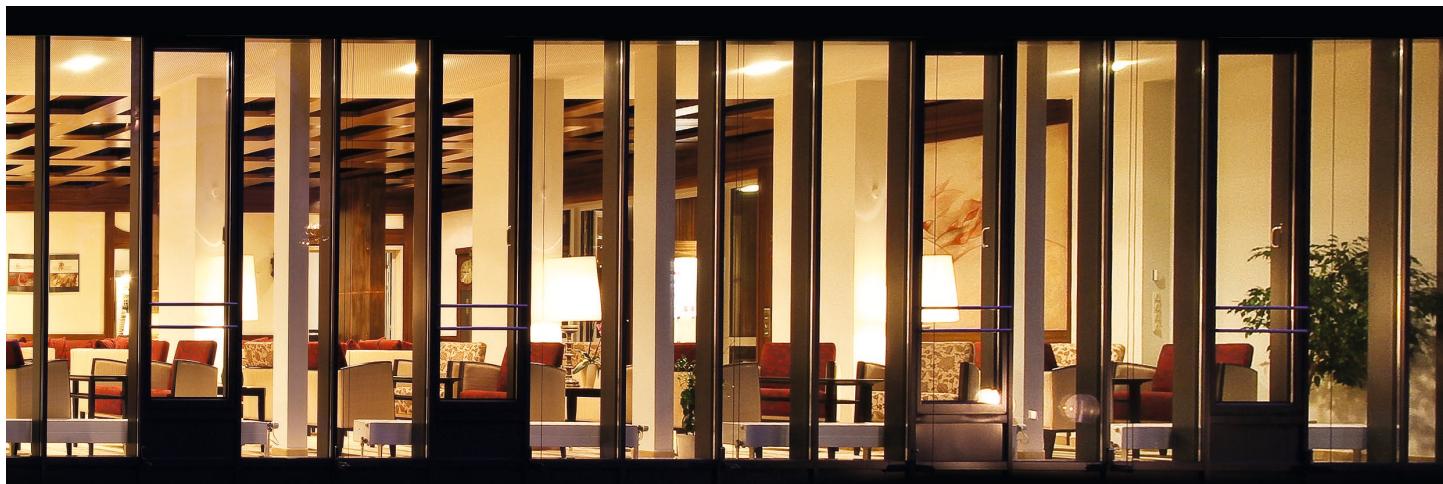
Bis 4 Wochen vor Reiseantritt	= Stornierung kostenfrei
Ab 4 Wochen vor Reiseantritt	= 60 % des Pensionspreises
ab 1 Woche vor Reiseantritt	= 80 % des Pensionspreises
am Anreisetag	= 100 % des Pensionspreises
Alle Stornierungskosten berechnen wir, sofern keine Weitervermietung möglich ist!	

**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**

Kneippwendungen 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!



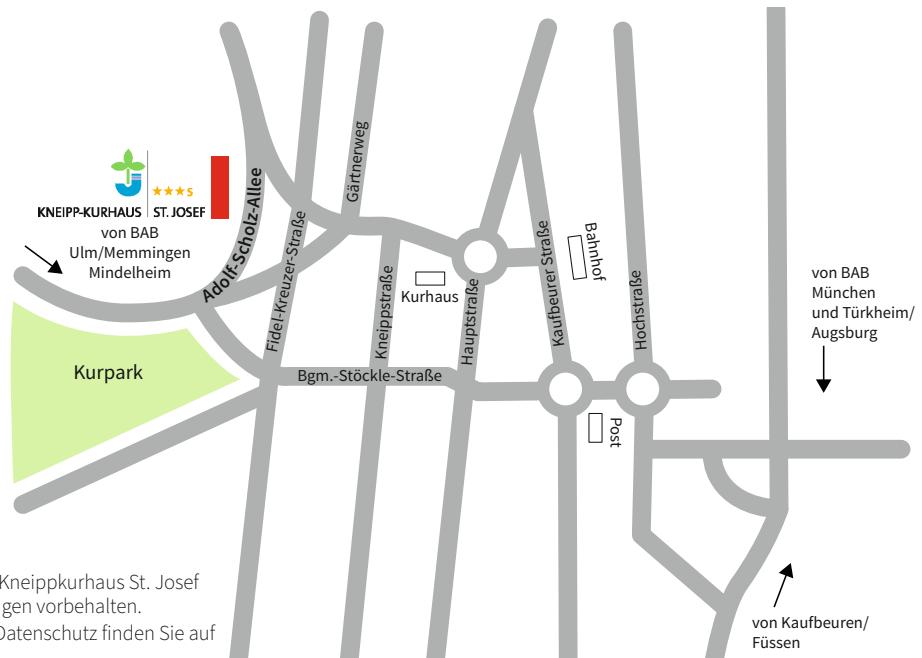
## **Ordnung**

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.





**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 Hotelletsystem. Folgen Sie der blauen Hotelroute.



#### IMPRESSUM:

##### Bilderquellen:

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

##### Historische Aufnahmen:

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

W ir heißen Sie bei uns  
herzlich willkommen!



Besuchen Sie uns auf

Facebook  kneippkurhausBW

Instagram  kneippkurhaus\_st\_josef

Adolf-Scholz-Allee 3 • 86825 Bad Wörishofen

Tel. 08247/308-0

[info@kneippkurhaus-st-josef.de](mailto:info@kneippkurhaus-st-josef.de)

[www.kneippkurhaus-st-josef.de](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)