



GROSSE AUSWAHL

Eine Liste der Kurhäuser und Heilbäder finden Sie hier: www.kuren.ch

Immer mehr Menschen leiden an Depression und Burn Out. Gegen die Erschöpfung helfen Kur-Aufenthalte.

KURFERIEN
#auf & davon

KREATIVES KURHAUS IM TOGGENBURG

Das kleine Kurhaus in Wildhaus SG im Oberen Toggenburg fühlt sich der Ganzheitlichkeit verpflichtet. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass Körper, Geist und Seele der Gäste im Sunnehus genährt werden: Die Bio-Knospen-zertifizierte Vollwertküche, die Lage mitten in kraftvoller Gebirgsnatur, die gepflegte Kultur der Entschleunigung sowie die Reduktion auf das Wesentliche. Das über viele Jahre entwickelte therapeutische Angebot besteht aus Atem-, und Klangtherapie, Wickeln, Bädern, Massagen und verschiedenen Ateliers für den gestalterischen Ausdruck. Das Kurhaus richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen jeder Besucherin und Besuchers. Auf diese Weise findet jeder Gast zu innerer Ruhe, Regeneration und Wohlbefinden - ganz im persönlichen Tempo. Nicht umsonst heisst der Slogan des Hauses: «Einfach da sein.»

www.sunnehus.ch



Das Kurhaus Sunnehus liegt am Fusse der Churfürsten im Oberen Toggenburg SG.

AUSZEIT VOM ALLTAG

Balsam für alle Sinne

Termine, Druck und Stress: Der Alltag kann oft an Körper und Kopf zerren. Für einen gebührenden Ausgleich braucht es manchmal mehr, als sich nach Feierabend bloss zurückzulehnen.

In Ruhe eintauchen, Gelassenheit finden und neue Lebenskraft schöpfen. Um sich zu erholen, muss man nicht erst krank werden! Eine Kur kann schon bei ersten Anzeichen einer Erschöpfung helfen, wieder zu Kräften zu kommen und Krankheiten zu verhindern. Kuren eignen sich für alle Menschen, die sich frühzeitig um ihre Gesundheit kümmern wollen.

Die Schweizer Kurhäuser sind vielfältig: vom familiären Haus bis zum Luxusressort gibt es alles. Während es die einen an den See zieht, finden andere in den Berge Erholung und Entspannung.

Ein passendes Angebot zu finden und auszuwählen, ist nicht immer so einfach. Darum lohnt es sich, bei der Suche nach der geeigneten Kur Zeit zu investieren und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Welche Therapieform und welche Entspannungstechniken passen wirklich zu mir?

Eine Übersicht von Gesundheits- und Präventionsangebote in den Bereichen Auftanken, Ernährung und Fitness finden Sie auf der Internetseite des Verbandes Heilbäder und Kurhäuser Schweiz: www.kuren.ch/praevention **SD**

Das Hotel Kurhaus am Sarnersee ist umgeben von den Obwaldner Bergen.



ERHOLUNG MIT SCHÖNEN AUSSICHTEN

Halten Sie Ausschau nach einem Ort der Stille? Das Hotel Kurhaus am Sarnersee bietet Ruhe und Entspannung mit vorzüglichen Hotelleistungen. Und das kombiniert mit einer medizinischen Rund-um-die-Uhr-Versorgung. Das Kurhaus in Wilen/Sarnen OW bietet eine breite Palette an Schul- und Komplementärmedizinischen Behandlungen, wie etwa Physiotherapie, medizinischen Massagen oder Naturkosmetik. Der Blick über den 15 000 Quadratmeter grossen Park und der private Badeplatz am See sind einzigartig. Die familiäre Atmosphäre wird abgerundet mit der regionalen und frischen Küche.

Eine Woche Ferien im Kurhaus im Herzen der Schweiz mit Seeblick-Zimmer inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen und täglichen Aktivitäten gibt es ab 899 Franken pro Person.

www.kurhaus.info