SONNENSTUNDEN

Veranstaltungen

Live-Musik & Tanz
Täglich ab 20.00 Uhr in unserem Stießbergstüble

Themenbuffet-"Feinschmecker"
Samstag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Galamenü
Sonntag ab 18.00 Uhr in unserem Restaurant

Schroth-Einführung
Für Schrothgäste und interessierte Hotelgäste
Montag, 11.00 Uhr in unserer Panoramahalle

Gästebegrüßung mit Welcome Drink
Montag 18.30 Uhr in unserer Panoramahalle

Orthopädie-Tage
Dienstag 17 Uhr
lädt Dr. Thomas Wißmeyer, zu einem informativen Vortrag ein.
Donnerstag
bietet Dr. Wißmeyer zudem eine Privatsprechstunde an.
Freitag
erhalten Sie bei Physiotherapeutin Sonja Hölzler in der Abteilung Prävention & Reha
10 % Ermäßigung auf Termine in verschiedenen Behandlungskategorien.

ONLINE TERMIN-RESERVIERUNG

Massage | Kosmetik | Physio-Prävention

NEU: Das Yoga- & Ayurveda-Retreat

Es erwartet Sie eine besondere Auszeit im Allgäu mit täglichem Yoga, Ayurveda, Meditation, wohltuender Abhyanga-Massage, inspirierenden Workshops sowie besonderen Ritualen und Momenten in Gemeinschaft. Vier Tage, um bewusst loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich selbst wieder mehr Raum zu geben.
1.-5. Dezember 2026 ab 1.109,00 € p. P.

https://wellness.allgäu-sonne.de

GÄSTEINFORMATION

Öffnungszeiten und Hinweise

Happy Cocktail:
18 - 19 Uhr in der Panoramahalle: Tages-Cocktail 5,- EUR
Stießbergstüble:
Täglich Live-Musik & Tanz ab 20 Uhr
Abteilung für Physiotherapie & Massage
- 2. Etage - Tel. 965
Abteilung für Schönheit & Kosmetik
- 2. Etage - Tel. 960
Hotelboutique Corinna Roy
- 2. Etage - Tel. 918
Arztpraxis
- Dr. Fink & Kollegen - 3. Etage - Tel. 970
Prävention & Reha
- Sonja Hölzler - 3. Etage - Tel. 919

ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT

Frühstück:	7.00 - 10.30 Uhr
Mittagessen (Schroth & à la carte):	12.00 -13.30 Uhr
Kleine Karte	12.00 - 21.30 Uhr
Schrothkur	18.00 - 20.00 Uhr
Gourmet-Halbpension & à la carte	18.00 - 20.30 Uhr

BUS-TRANSFER

nach Oberstaufen mit dem hoteleigenen Bus
Hotel:
10.15 | 11.15 | 12.15 | 15.15 | 16.15 | 17.15 | 18.15
Bahnhof:
10.25 | 11.25 | 12.25 | 15.25 | 16.25 | 17.25 | 18.25

ALLGÄU WALSERPASS

Mit dem Allgäu Walser Pass genießen Sie während Ihres Aufenthaltes im Allgäu zahlreiche Vorteile. Laden Sie sich bequem die App „Allgäu WalserApp" herunter und erhalten Sie auf Nachfrage an unserer Rezeption Ihrenpersönlichen QR-Code, um von den Vergünstigungen zu profitieren.
Der QR-Code dient auch als kostenfreie Fahrkarte des MOBIL PASS ALLGÄU. Dieser Pass gilt in Linienbussen und Nahverkehrszügen im Oberallgäu und Kempten, im bodo-Verkehrsgebiet (Landkreise Lindau und Ravensburg, Bodenseekreis, ausgenommen Linien des Stadtbusses Lindau) sowie für die Bus-Linien 890 und 891 im Bregenzerwald.
Unsere Empfangsmitarbeiter unterstützen Sie gerne bei der Einrichtung.

ALLGÄU-SONNE
*****

Aktuell

SONNENPOST

Samstag, 07. November bis 11. November 2026



ZITAT DER WOCHE

„Verderbe dir nicht das, was du hast, durch das Verlangen nach dem, was du nicht hast. Bedenke, dass auch das, was du jetzt hast, einst zu deinen Wünschen gehörte." — **Epikur**, Vatikanische Spruchsammlung, Nr. 35

TIPP DER WOCHE

Daniel Lanza, Rezeption

Ein schöner Wander-Tipp für Ihren Aufenthalt:
Ich fahre gerne mit dem Auto nach Kranzegg zum Grünten-Parkplatz. Von der Bergbahn aus geht es nach links auf einen kleinen Weg. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ich laufe von dort aus nach rechts, wenn ich in der Sonne unter der Bergbahn wandern möchte oder ich nehme den schattigeren Weg durch den Wald, der nach links führt. Am Gipfel angelangt hat man einen unvergleichlichen Bergpanoramablick sowohl über die Nagelfluhkette als auch über die Allgäuer Hochalpen in Richtung Bad Hindelang. An klaren Tagen blicken Sie sogar bis zum Säntis in die Schweiz und zur Zugspitze. Für den gut beschilderten Weg brauche ich ca. 2,5 bis 3 Stunden

WISSEN MIT WEITBLICK

Vorträge der Woche

Vortrag mit Dr. Tom Offerhaus Steuerfachanwalt|Rechtsanwalt

Samstag, 07.11.2026 um 17.00Uhr Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Strategien zur steueroptimierten Vermögensübertragung, zur Sicherung von Familienvermögen und zur vorausschauenden Nachfolgeplanung. Anhand konkreter Beispiele zeigt der Referent, welche Möglichkeiten das geltende Recht eröffnet und wo besondere Aufmerksamkeit geboten ist.

Vorträge mit Vera Laun:

Montag, 09.11.2026 um 21.00Uhr

Heiraten & Erben - das kleine ABC

Heiraten, Erben, Weitergeben – Fragen, die jede Familie betreffen und oft lange aufgeschoben werden.
In diesem Vortrag geht es darum, was das Gesetz in der Familie regelt und wo es sinnvoll ist, rechtzeitig selbst vorzusorgen.
Ein verständlicher Überblick über Ehe, Familie und Erbrecht, lebensnah erklärt.

Montag, 11.11.2026 um 21.00Uhr

Absurde Prozesse - Kurioses vor Gericht

Vor Gericht geht es nicht immer nur um große Wirtschaftsskandale oder spektakuläre Verbrechen. Oft beschäftigen die Gerichte Fälle, die kurios, manchmal sogar absurd wirken.

Vorträge von Dr. Björn Hackenberg

Freitag, 13.11.2026 um 21.00 Uhr

Die Geschichte der Medizin
vom Aderlass bis zur künstlichen Intelligenz und was wir daraus lernen können.

Samstag 14.11.2026 um 21.00 Uhr

Gesund leben und fit alt werden

Die Vorträge finden im Tagungsraum der Allgäu Sonne statt und dauert circa 75 Minuten.
Der Eintritt ist für Gäste der Allgäu Sonne frei.
Fragen sind ausdrücklich erwünscht! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und ein offenes Ohr.

WELLNESS

Angebot des Monats - Klangwoche

Schönheit & Kosmetik

Gesichtspflege mit Klangentspannung

Klänge haben nicht nur eine entspannende Wirkung auf unseren Körper, sie wiken auch intensiv regenerierend. Diese Wirkung unterstützen wir mit einer pflegenden Kosmetikbehandlung. Eine ausgleichende und balancierende Klangbehandlung in er Maskenpause runetdas einigartige Wohlfühl- und Pflegeprogramm ab.

ca. 45 Min. | 85 €

Physiotherapie & Massage

Rückenmassage & Klang

Erleben Sie eine wohltuende Aroma-Rückenmassage mit anschliessender Klangmassage zur Tiefenentspannung. Die Klangschwingungen aktivieren die Selbstheilungskräfte un fördern die eigene Körperwahrnehmung.

ca. 45 Min. | 90 €

KLANGWOCHE 07.11.26-14.11.26

Uhrzeit	Samstag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.50	8.30 Uhr - Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten	Körperanalyse	Einweisung an den Fitnessgeräten
09.00 - 09.45	Pilates Basics	Indoorcycling	„Feel The Beat" Fit Mix	Drums Alive	Übungen mit dem Thera Band	Body Fit	Thera Band Training
10.00 – 10.30	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness meets the 80th	Aqua Fitness	Aqua Fitness: Yoga Flow im Wellnessbecken mit Klangschalen	Aqua Fitness
10.45	Flow Yoga	Mobility	Sanftes Yoga	Pilates mit sanften Klängen	Klang Yogastunde	Faszien Yoga	Detox Yoga
11.55 – 12.20	Atemführung für mehr Ruhe	Bewegte Meditation nach Osho	Der Klang des Atems	Traumreise	Atemübungen für mehr Energie	Soundhealing	Klangreise durch die Chakren
12.30		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten		Einweisung an den Fitnessgeräten	
13.30 – 16.30	13.00 Uhr Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	Geführte Wanderung	13.00 Uhr Geführte Wanderung

Pool	Gymnastik
Fitnesswelt	Outdoor

Es können **max. 14 Gäste** an den Kursen teilnehmen. | Für alle Kurse/Wanderungen gilt: **Bitte tragen Sie sich in die Liste ein.** | Sie wird am späten Nachmittag in der Sportabteilung für den darauffolgenden Tag ausgelegt, für montags bereits am Samstag. | Reservierungen für Kurse an weiteren Tagen sind leider nicht möglich. | Sollten Sie doch mal nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich wieder von der Liste zu streichen, um anderen Gästen die Chance zu geben mitzumachen. | Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung bei den Wanderungen denken. | Sollten die geführten Wanderungen witterungsbedingt ausfallen, werden Ersatzkurse in unserem Gymnastikraum angeboten. | Welche Kurse für Sie als Kurgast geeignet sind, besprechen Sie gerne mit unserer Sportbetreuung. Für Schäden, welche durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden, wird nicht gehaftet. | Änderungen vorbehalten! | Der aktuelle Tagesplan liegt in der Sportbetreuung aus.

SCHROTHKUR

Wissenswertes zur Schrotkur erfahren Sie von Elisabeth Trenkle
am Dienstag um 17:30 Uhr
im Wintergarten

Unsere Schrothfilme jeweils ab 3.30 Uhr:
Montag: Nachtzug nach Lissabon | Willkommen bei den Sch´tis
Dienstag: Ein streng geheimes Leben| Chaplin
Mittwoch: Sex in the City | Original Sin
Donnerstag: Englische Patient | Briefe an Julia
Freitag: Gottes Werk und Teufels Beitrag
Zusammen ist man weniger allein
Samstag: Das Leben der Anderen | Ein Chef zum Verlieben

AYURVEDA-TAG

AYURVEDA UND MENTAL HEALTH -DEN GEIST STÄRKEN

Donnerstag, 12. November 2026

Es spricht: **Sonja Hilsenbek** - Diplom Ayurveda-Spezialistin, Pulsdiagnose- und Phytotherapeutin

Vortrag, 11.00 Uhr

Ayurveda & Mental Health - den Geist stärken
Ein klarer Geist ist die Grundlage für Wohlbefinden, Kreativität und Gelassenheit. Ayurveda zeigt, wie Ernährung, Gewürze und kleine Alltagsrituale helfen, Gedanken zu ordnen, Stress zu reduzieren und mentale Leistungsfähigkeit zu fördern. Lernen Sie praktische Reslilienz-Methoden kennen, um dauerhaft innere Klarheit und Ruhe zu bewahren.

Pulsdiagnose & Konstitutionsanalyse, Termine lt. Auslage, bitte tragen Sie sich in die Liste ein
In einer einfühlsamen Einzelberatung erleben Sie die traditionelle ayurvedische Pulsdiagnose eine sanfte, aber tiefgehende Methode, um Ihre Konstitution zu erkennen. Sie erfahren, welche Lebensgewohnheiten, Nahrungsmittel und Rituale Ihre Energie stärken und was Sie aus dem Gleichgewicht bringt.

Unser Tipp: Für Paare - einfühlsame Pulsdiagnose für Paare zur Bestimmung der individuellen und gemeinsamen Konstitution.
30 Min. - 50 € | 60 Min. - 80 € | 90 Min. - 120 € | Paardiagnose 60 Min. - 95 €
Gerne tragen Sie sich bereits vorher in die Liste der Sportabteilung ein und reservieren Ihren Lieblingstermin.

Ayurveda Kräuter- und Gewürzworkshop, 17.00 Uhr

Konzentration und Gelassenheit mit Gewürzen - Geist klären & Gedächtnis stärken
Gewürze sind kleine Helfer für einen klaren Kopf. In diesem Workshop lernen Sie, welche ayurvedischen Gewürze + Kräuter die Konzentration fördern und Stress reduzieren. Gemeinsam bereiten wir eine Gewürzmischung zu, die Körper und Geist unterstützen und leicht in den Alltag integrierbar sind.
ca. 1 Stunde | Kostenbeitrag 20 €