



## Gesundheitsresort & Spa Oberstaufen

### Gesund in stylischem Ambiente: Moderne Kuren in Presse-Testversionen

Unser fordernder Lebensstil macht einen achtsamen Umgang mit gesundheitlichen Ressourcen unerlässlich. Doch wer sich eine Gesundheits-Auszeit gönnt, möchte sich wohlfühlen wie im Urlaub, umgeben von Natur und modernem Lifestyle. Das adults only Rosenalp Gesundheitsresort & Spa über Oberstaufen/Allgäu ist dafür einer der exklusivsten Orte in Deutschland (nahe dem Bodensee und der Schweiz gelegen): Stylish mit Holz, rotem Samt und Rosenduft empfängt es im exklusiven Ambiente, direkt dran an Wanderwegen.

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept setzt auf drei Fastenkuren unterschiedlicher Intensität: Zum Einsteigen gibt's Basenfasten, Kilos purzeln bei der Heilfastenkur und die original Oberstaufener Schrothkur ist als vegane Detoxkur ein Tipp für Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte. Der Fokus liegt stets auf bewusst-gesunder Ernährung, auf die sich die Rosenalp Leichtküche spezialisiert hat. Dazu kommt persönliche ärztliche Betreuung mit sinnvollen Zusatzangeboten, Physiotherapie und Osteopathie, aber auch ein Beauty-Angebot, wie man es selten findet: Im Sense-Spa warten Shiseido- und Clarins-Treatments, im Med Spa nicht invasive Medical Beauty mit innovativen Technologien, ergänzt durch ästhetische Medizin. Dazu alles, was in Bewegung bringt, von Personal Training bis Yoga und Meditation, der 25 Meter lange In- und Outdoorpool und der moderne Saunabereich mit viel Raum für privaten Rückzug.

Wir laden Sie zwischen 2 und 4 Übernachtungen ein, eine von drei wirkungsvollen Rosenalp-Kuren inkl. einem passenden Rahmenprogramm zu recherchieren und haben dafür gemeinsam mit der Rosenalp Presse-Testversionen ausgearbeitet. Sie beinhalten alles Wissenswerte und die wertvolle Selbsterfahrung in zeitlich beschränktem Rahmen. Selbstverständlich sind die Kuren in den längeren Original-Versionen noch wirkungsvoller. Begleitung auf Nachfrage (ohne Kur) möglich. Zum Wunsch-Termin nach Absprache im November 2024 oder ab März 2025.



# Schrothkur – einzigartig in Oberstaufen

- **Das Besondere:** Mit Schrot & Korn hat die original Oberstaufener Schrothkur nichts zu tun. Sie ist benannt nach Johann Schroth (1798 – 1856) und kam 1947 aufgrund des hohen Freizeit- und Erholungswertes ins Allgäuer Oberstaufen, das auch heute noch das einzig anerkannte Schroth-Heilbad Deutschland ist.
- **Wie?** Natürliche Reize setzen die nächtliche Schroth'sche Packung, die basische Schroth'sche Diät, die Schroth'sche Trinkverordnung (Trink- und Trockentage) und der Wechsel aus Ruhe und Bewegung in der puren Allgäuer Natur vor der Rosentalp-Haustüre – unterstützt durch individuelle ärztliche Betreuung.
- **Wofür?** Die moderne Schrothkur ist heute als **wirkungsvolle vegane Detoxkur** und **anerkanntes ganzheitliches Naturheilverfahren** aktueller denn je. Sie soll den Körper entgiften, entsäuern, die Selbstheilungskräfte ankurbeln und ist perfekt fürs Immunsystem! Indikationen sind aber auch Gelenkbeschwerden, inflammatorische Prozesse, metabolische und Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes), Beschwerden des Magen-Darm-Trakts etc.



## Unsere Presse-Testversion Schrothkur (3-4 ÜN):

- 3-4 Übernachtungen inkl. Schrothkurdiät
- 1 Ärztliche Anfangsuntersuchung inkl. Infogespräch (nur werktags möglich)
- Mindestens 1, gern 3-4 Schrothkurpackungen zur Stoffwechsel-Aktivierung (je nach Besuchstermin / nicht möglich Fr/Sa und Sa/So)
- 25 min Wellnessmassage
- Bei Interesse kombinierbar: - unterstützende Infusion (wochentags) & Treatment im Med oder Sense SPA (nach Absprache)
- Nutzung der Wellness- und Poolwelt
- Wer will, erkundet Oberstaufen & seine Bergwelt

# Fasten ohne Hunger: Basenfasten nach Wacker

- **Das Besondere:** Basenfasten nach Wacker® ist Fasten mit Sattessen! Dessen Begründerin Sabine Wacker hat die Rosenalp als „Bestes Basenfastenhotel“ ausgezeichnet. Wegen der „perfekt abgestimmten und wunderschön angerichteten basischen Mahlzeiten“ und weil man hier „einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst“ lernen kann. Basenfasten erfordert keine ärztliche Betreuung, lässt aber genug Zeit, im Medical Center gezielt etwas für die Gesundheit oder im Med Spa und Sense Spa etwas für die Ausstrahlung zu tun.
- **Wie?** Statt ungesunder Genussmittel, Süßigkeiten, Alkohol, Weißbrot oder Kaffee gibt's die köstlich-kreativen Basenfasten-Küche der Rosenalp. Basenfasten nach Wacker ist die leichteste Fastenvariante schlechthin – Sattessen ist erlaubt! Mit Gemüse und Obst, Salaten und Pilzen, Nüssen, Keimlingen und Kräutern. Dazu passen Bewegungsangebote wie Yoga, Meditationen, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Atemtraining etc. und Entspannung im modernen Wellnessbereich.
- **Wofür?** Diese Ernährung bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance. Für mehr Vitalität und Gesundheit, körperlicher wie seelisch. Sie ist auch als Inspiration für zuhause perfekt, um dauerhaft Gewicht zu halten oder zu reduzieren.



## Unsere Presse-Testversion Basenkur (2-3 ÜN):

- 2-3 Übernachtungen inkl. Rosenalp Basenfasten-Küche, die Kreativität und Knowhow vereint (Vollpension)
- Bewegung (Yoga, Meditationen, Phantasiereisen etc.) und Entspannung in Wellness & Poolwelt
- 1 unterstützendes Basenbad
- Basenfastenset inkl. Wärmflasche zur Durchführung der Leberwickel
- Bei Interesse: informatives Arztgespräch und evt. Infusion (nur werktags möglich) und Treatment im Med oder Sense Spa (nach Absprache)
- Wer will, erkundet Oberstaufen & seine Bergwelt

# Heilfasten: Weil fasten heilen kann

- **Das Besondere:** Der Verzicht auf feste Nahrung beim Heilfasten setzt im Körper einen Reinigungsprozess in Gang. Ein „Großputz“ mit erstaunlicher Wirkung auf Körper und Geist. Das Ambiente der Rosenalp in luxuriöser Achtsamkeit und Ruhe für Wohlbefinden und zusätzlichen Wellness- und Med-Spa-Treatments trägt wesentlich zum Erfolg bei!
- **Wie:** Beim Heilfasten gibt es ausschließlich flüssige Nahrung – in Form von Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühen sowie Kräuter- und Früchtetees.
- **Wofür:** Die Heilfastenkur mobilisiert Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Durch den Verzicht auf feste Nahrung löst der Körper Schlacken wie Giftstoffe und scheidet sie aus. Ganz nebenbei purzeln ein paar Kilos und seelischer Ballast darf abgeworfen werden, um sich wieder ausgeglichener und leistungsfähiger zu fühlen.



## Unsere Presse-Testversion Heilfasten (3-4 ÜN)

- 3-4 Übernachtungen inkl. der Heilfastendiät
- Ärztliche Anfangsuntersuchung & Infogespräch (nur werktags möglich)
- Darmreinigung zum Start
- Solepackung in der Softpackliege
- Wärmflasche zur Durchführung der Leberwickel
- Bei Interesse kombinierbar: unterstützende Infusion (wochentags) & Treatment im Med oder Sense SPA (nach Absprache)
- Nutzung der Wellness- und Poolwelt