

KUR LAUB



steinhausers **hotel**
★★★ hochbühl

STEIN HAUSERS HOTEL HOCHBÜHL



steinhausers
★★★★S **hotel**
hochbühl



IHR KURHOTEL

Den individuellen Rahmen für die erholsamsten Wochen des Jahres finden Sie im Kurhotel Hochbühl. Das Haus bietet mit 27 Betten in 20 Zimmern einen ehrlichen ***Superior Standard für ein unvergleichliches Kur-Erlebnis. Die ruhige Lage, die Nähe zum malerischen Zentrum von Oberstaufen und die gepflegten Loipen und Wanderwege direkt vor der Hoteltür sind ideale Voraussetzungen für einen anregenden Aufenthalt.





Die Lobby ist die Drehscheibe aller Aktivitäten im Hochbühl. Hier kommen Sie an, hier finden Sie Platz am heimeligen Feuer, hier treffen Sie sich vor dem Ausflug und von hier aus erreichen Sie alle Einrichtungen im Hotel. Willkommen!

CHECK-IN REZEPTION LOBBY



steinhausers
★★★★S **hotel**
hochbühl





Das Restaurant schafft den Rahmen für gesellige Stunden. Die ganztägig zugängliche Teebar, die großzügige Möblierung und der sonnige Wintergarten mit der anschließenden Terrasse laden zum Verweilen und Entspannen.



GESUNDE VIELFALT

Bei Steinhausers wählen Sie unter der traditionsreichen Kur nach Johann Schroth, dem Heilfasten nach Dr. Buchinger und dem modernen Regenata Basenfasten. Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Aktivitäts- und Entspannungsangebote, sowie ein attraktiver Rahmen aus Sport, Kultur und Natur erweitern die traditionsreiche Kur zum modernen und genussvollen Mittel zur nachhaltigen Körperpflege. Welches Angebot für Sie das Richtige ist, besprechen Sie am Besten mit Ihren Gastgeberinnen Sabine und Thomas Steinhauser.



HEIL FASTEN

NACH DR. OTTO
BUCHINGER

TRADITIONSREICH



Fasten wird in allen Kulturen genutzt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Fasten bewirkt neben dem Gewichtsverlust die Stärkung des Immunsystems durch stimulierende Reize. Pressfrische Säfte, vitalisierende Tees und viel Bewegung bringen jede Zelle in Schwung. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und viel Zeit in geselliger Runde machen das Heilfasten zu einem festen Bestandteil der vorbeugenden Gesundheitspflege.

Die Nachhaltigkeit des Heilfastens steigt mit der Dauer. Daher können Sie bei Steinhausers Heilfasten 7 Tage, 10 Tage oder ganz individuell auch länger buchen.

7 TAGE KOMPAKT

- 7 Übernachtungen
- 7 Tage Saft- und Teefasten
- ✓ Fastenausklank
- 5 Leberwickel
- ✓ Ganzkörper-Lymphdrainage, ca. 50 min.
- 2 Colonmassage, ca. 25 min.
- ✓ Teebar und Wasser kostenlos
- ✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten Wanderungen, Aquatraining und Yoga
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurärztliche Untersuchung
(wird gesondert verrechnet)

Heilfasten





BEWEGUNG BEWEGT

Damit jede Zelle in Schwung kommt, müssen wir in Schwung kommen. Weil die Wanderwege genau vor der Tür des Kurhotels Hochbühl beginnen, macht das Durchstreifen des sanfthügeligen Naturparks Nagelfluhkette nicht bloß Freude, es ist die beste Begleitung für Ihren Fastenurlaub.

10 TAGE INTENSIV

- 10 Übernachtungen
- 10 Tage Saft- und Teefasten
- ✓ Fastenausklank
- 8 Leberwickel
- 2 Ganzkörper-Lymphdrainage, ca. 50 min.
- 2 Colonmassagen, ca. 25 min.
- ✓ Teebar und Wasser kostenlos
- ✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten Wanderungen, Aquatraining und Yoga
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurärztliche Untersuchung
(wird gesondert verrechnet)

Heilfasten



KÖSTLICH LEICHT ZUM KURERFOLG

Im Hochbühl sind wir zu 100% auf Kur eingestellt. Weil mensch ist, was er isst, leistet die Küche von Sabine Steinhauser einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Kurerfolg. Das köstlich gesunde Basenfasten, die traditionelle Schroth-

kur und das Heilfasten nach Dr. Buchinger werden von der Küche in vollem Umfang mitgetragen. Die ausgewogene Ernährung macht es einfach, beim Genießen im Hochbühl ein paar Pfunde zu verlieren.





SCHROTH
KUR
ENTSPANNUNG
FÜR DIE
SEELE

DIE TRADITIONSKUR BEI STEINHAUSERS

Bei Steinhausers wurde die Kur von Johann Schroth vor über 60 Jahren erstmals verabreicht und so der Grundstein für den Erfolg der Schrothkur in Oberstaufen gelegt. Nun wahrt bereits die zweite Generation der Familie Steinhauser das Prinzip der Kur in behutsamer Tradition. Durch die Schrothkur stimmt der Körper seinen Stoffwechsel um und entschlackt. Das entlastet das gesamte vegetative System, wodurch die Schrothkur bei Übergewicht, hohem Blutdruck, Diabetes 2, Gicht und anderen degenerativen

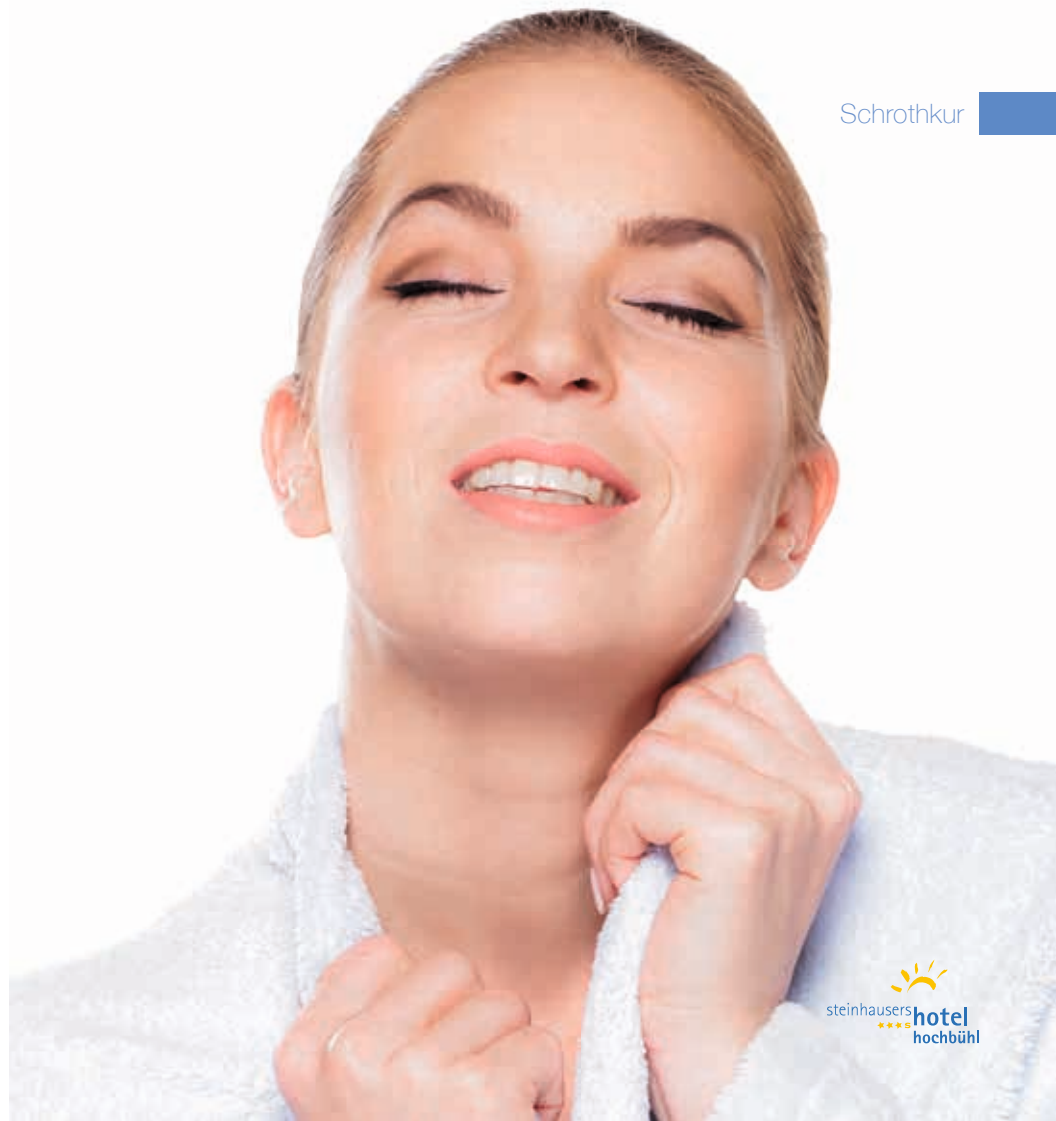


Erkrankungen mit gutem Erfolg angewendet werden kann. Am Besten ist es jedoch, jährlich einige Wochen Schrothkur vorbeugend zu genießen. Im Idealfall sollte die Kur drei Wochen dauern, denn die erste Woche bringt Entlastung, die zweite Entschlackung und die dritte Woche Regeneration. Der Erfolg überzeugt: Gewichtsverlust bis zu 10%, der Stoffwechsel kommt wieder auf Touren und das Immunsystem wird gestärkt. Vitalität und Lebensfreude stellen sich wie von selbst ein.

7 TAGE SCHNUPPERN

- 7 Übernachtungen
- 6 Tage Schroth-Diät; am 6. Tag mittags Aufbau-Suppe, abends Kartoffeln und Quark.
Am 7. Tag Abreise nach dem Frühstück
- 5 Schroth'sche Packungen
- ✓ Trink- und Trockentage nach Kurvorschrift
- 2 Kur-Rückenmassagen á ca. 25 min.
- ✓ Kurgetränke im Wert von € 21,-
- ✓ Teebar gratis
- ✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten Wanderungen, Yoga und Aquatraining
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurärztliche Untersuchung
(wird gesondert verrechnet)
- ✓ Vortrag: Die Schrothkur

Schrothkur





14 TAGE INTENSIV

14 Übernachtungen

12 Tage Schroth-Diät; am 12. Tag mittags Aufbau-Suppe, abends Kartoffeln und Quark. Am 13. Tag kleines Diätfrühstück, mittags und abends Aufbaukost, am 14. Tag Abreise nach dem Frühstück

11 Schroth'sche Packungen

✓ Trink- und Trockentage nach Kurvorschrift

4 Kur-Rückenmassagen á ca. 25 min.

✓ Kurgetränke im Wert von € 42,-

✓ Teebar gratis

✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten Wanderungen, Yoga und Aquatraining

✓ Freie Arztwahl

✓ Kurärztliche Untersuchung
(wird gesondert verrechnet)

✓ Vortrag: Die Schrothkur

21 TAGE CLASSIC

21 Übernachtungen

19 Tage Schroth-Diät; am 19. Tag mittags
Aufbau-Suppe, abends Kartoffeln und
Quark. Am 20. Tag kleines Diätfrühstück,
mittags und abends Aufbaukost, am
21. Tag Abreise nach dem Frühstück

17 Schroth'sche Packungen

- ✓ Trink- und Trockentage nach Kurvorschrift
- 6 Kur-Rückenmassagen á ca. 25 min.
- ✓ Kurgetränke im Wert von € 63,-
- ✓ Teebar gratis
- ✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten
Wanderungen, Yoga und Aquatraining
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Kurärztliche Untersuchung
(wird gesondert verrechnet)
- ✓ Vortrag: Die Schrothkur

Schrothkur



HEILE DICH SELBST

Mit Hilfe der vier Schroth'schen Säulen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch die Stimulierung über Ernährung, Bewegung und Behandlungen regeneriert sich der Körper selbst und Sie beugen nachhaltig Erkrankungen vor.

Die Schroth'sche Kurdiät

Basierend auf dem uralten Prinzip des Heilfastens überwiegt salzfreie basische Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett. Diese schonende Ernährung senkt das Gewicht und entlastet die Verdauung.

Die Packungen

Den Stoffwechsel anregende Packungen werden morgens vor dem Aufstehen von ausgebildeten Packer*innen verabreicht und erhöhen die Körpertemperatur, um über die Haut zu entschlacken.

Die Trink- und Trockentage

Der Wechsel zwischen den individuell verordneten Trink- und Trockentagen unterstützt die Gewebsdrainage des Organismus. So wird jede Zelle einzeln zu aktivem Stoffwechsel angeregt.



Ruhe und Bewegung

Der Wechsel von Ruhe und Bewegung regt den Stoffwechsel an, baut Fettgewebe ab und Muskelgewebe auf. Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden erhöht sich mit jedem Kurtag.



REGENATA
BASEN
FASTEN

DIE MODERNE REGENATA

Die moderne Kur für aktive Menschen bietet ganzheitliche Körperpflege von innen und außen. Dr. h. c. Peter Jentschura hat das basische Reinigungsprinzip der Natur in die Regenata übernommen und durch die besten Anwendungen bekannter Kuren ergänzt. Die nachhaltige basische Ernährung wirkt in Verbindung mit sorgfältig entwickelten Behandlungen den Folgen der Übersäuerung durch moderne Ernährung entgegen. Das Regenata Basenfasten entdecken Sie am Besten bei einem 7- oder 14-tägigen Kuraufenthalt.



Pflegen Sie Körper, Geist und Seele und genießen Sie die köstlich gesunde Küche von Sabine Steinhauser. Die liebevoll zubereiteten, vollwertig-vegetarischen Speisen sorgen für den nachhaltigen Aufbau und Säureausgleich jeder einzelnen Körperzelle. Weil das Regenata Basenfasten auch ein guter Beginn einer nachhaltigen Umstellung zu einer gesünderen Lebensweise ohne Übersäuerung ist, nehmen Sie den Kurerfolg auch mit nach Hause. Sie werden vom Geschmack der Gesundheit begeistert sein.

7 TAGE

- 7 Übernachtungen
- 7 Regenata Basenfasten Vollpension
- ✓ Kur-Einweisung, ca. 30 min.
- ✓ Basische Körperpflege im Dampfbad.
- ✓ Energie-Bürsten-Massage, danach basischer Körperwickel, ca. 75 min.
- ✓ Basische Salz-Öl-Massage, ca. 30 min.
- ✓ Garshan-Massage, ca. 60 min.
- ✓ Ayurvedische Nabi-Bauchmassage + basische Strümpfe, ca. 60 min.
- ✓ Teebar und Wasser kostenlos
- ✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten Wanderungen, Aquatraining und Yoga

Basenfasten





Kurerfolg auf köstlicher Basis

Tierisches Eiweiß und Fett, Genussmittel wie Kaffee, Zucker, Schokolade, Alkohol und Nikotin übersäuern den Körper in kleinen Schritten. Dadurch bilden sich chronische Krankheitsbilder aus und die Lebensqualität wird geschmälert. Beim Basenfasten stellen Sie die Ernährung auf gesunde, basische Kost um. Wie köstlich gesund schmeckt, entdecken Sie während Ihres Aufenthalts bei jeder Mahlzeit. Die tollen Rezepte und viele gute Tipps von Sabine Steinhauser nehmen Sie als nachhaltigen Kurerfolg nach Hause mit.

14 TAGE

14 Übernachtungen

14 Regentata Basenfasten Vollpension

✓ Kur-Einweisung, ca. 30 min.

2 Basische Körperpflegen im Dampfbad.

2 Energie-Bürsten-Massagen, danach
basischer Körperwickel, ca. 75 min.

2 Basische Salz-Öl-Massagen, ca. 30 min.

✓ Garshan-Massage, ca. 60 min.

✓ Ayurvedische Nabi-Bauchmassage +
basische Strümpfe, ca. 60 min.

✓ Ayurvedische Mukabhyanga-Gesicht-,
Schulter und Nackenmassage + basische
Vliesmaske, ca. 60 min.

✓ Teebar und Wasser kostenlos

✓ Vital-Fitness-Programm mit geführten
Wanderungen, Aquatraining und Yoga

Basenfasten





Übersäuerung basisch vermeiden

Der Kern des Regenata Basenfastens ist der Ausgleich zwischen sauren und basischen Elementen im Körper. Basische Ernährung, basisch reinigende Körperpflege, Anwendungen im Dampfbad und basische Massagen sorgen für ein unglaublich frisches Körpergefühl. Während Ihrer Kur bei Steinhausers bringen Sie den Stoffwechsel durch sanften Sport an frischer Luft so richtig in Schwung. Sie spüren förmlich, wie Sie neue Energie tanken und genießen eine Kur, die auch schmeckt.

The image shows a modern, circular indoor swimming pool. The pool is surrounded by a light-colored tiled deck. In the background, there are large glass doors and windows that look out onto a dark night. Two lounge chairs with white cushions are positioned near the pool. The ceiling is white with a large, circular skylight that has a dark, textured interior with many small, glowing lights. The overall atmosphere is warm and sophisticated.

STEINHAUSERS
KRAFT
QUELL

KUR MACHT MEHR ALS GUTE LAUNE

Mit einer Kur buchen Sie bei Steinhausers mehr als ein Zimmer. Sie buchen mehr Vitalität, die nachhaltig wirkt. Das lässt den Alltag leichter von der Hand gehen, verbessert die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen und gibt die Kraft für ein erfülltes Leben. Unsere viel gelobten Küche, die von Sabine Steinhauser geführt wird, die Packer*innen und Therapeuten, die die Anweisungen des Kurarztes für Ihren Kurerfolg umsetzen, und viele weitere Betreuer sorgen sich um Ihr Wohlbefinden. Zum Beispiel Thomas Steinhauser, der mit Ihnen Wanderungen durch die erfrischende Natur des Oberallgäus unternimmt. Spannkraft und den Kurerfolg erhöhen Sie auch mit der Wasser-Gymnastik, die im Hallenbad im des Hotels angeboten wird. Zweimal pro Woche



können Sie sich indisches Yoga aneignen und damit Gelenkigkeit und Ausdauer verbessern. Zahlreiche Ausflüge, Veranstaltungen und Seminare im Markt Oberstaufen ergänzen die Aktivitäten. Auf gepflegten Pfaden wandern und prähistorische Muscheln in der oberen Meerwasser-Molasse der Allgäuer Alpen suchen, die große Wirkung kleiner Schritte erleben, in der Pfarrkirche einem Orgelkonzert beiwohnen, sich bei Familie Steinhauser Tipps für einen gesunden Lebensstil holen, mit einem Leih-Elektrofahrrad die großartige Umgebung erkunden, oder ganz einfach den Markt Oberstaufen erbummeln: Sie werden viel Spannendes, Erholsames und jede Menge gute Laune finden, rund um Ihr Hotel Hochbühl.

Übrigens: Wussten Sie, dass die reinigende Wirkung der Kur in Kombination mit den Kurpackungen und viel Bewegung Ihren Körper dazu veranlasst, vermehrt das Glückshormon Serotonin zu produzieren? Zudem steigt der Spiegel des Jugendhormons DHEA – das sind für viele unserer Gäste zwei gute Gründe mehr, zum überzeugten „Kurlauber“ zu werden.

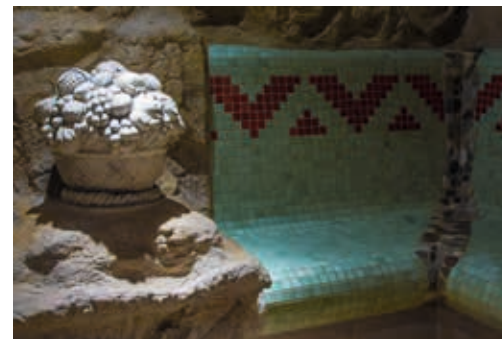


QUELL DES LEBENS

In Steinhausers Kraftquell erleben Sie die vitalisierende Wirkung des energetisierten Wassers aus dem Menalith® System. Bei einem prickelnden Aufguss in der finnischen Sauna, unter der erfrischenden Schwalldusche, im entspannenden Felsendampf- oder Solebad, im milden Tropenregen oder

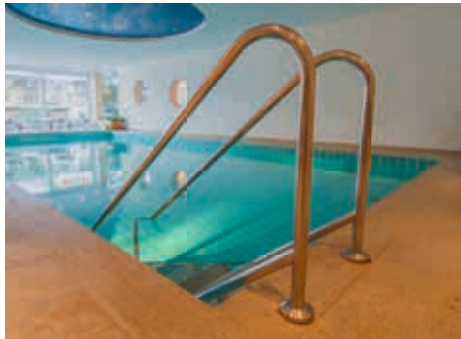


gegen den Strom im Hallenbad – im Kraftquell tanken Sie das Lebenselixier in seiner reinsten Form. Als Gast bei Steinhausers genießen Sie die heilende, entspannende und aktivierende Wirkung des Wassers so oft Sie wollen: der Zugang zum Kraftquell ist für Sie kostenlos.













STEINHAUSERS
ZIMMER
GEMÜTLICH UND
BEHAGLICH

DIE ZIMMER

Das behagliche Zentrum Ihres Aufenthalts ist das Zimmer. Fünf Kategorien, „Kapf“, „Staufen“, „Hochgrat“, „Falken“ und die Studios „Stuiben“ stehen zur Auswahl. In jeder genießen Sie den Luxus großzügiger Schrankräume und Ablageflächen, eines modernen Bades mit Toilette, Dusche, Schminkspiegel, Haarföhn und Handtuchtrockner. Die gemütliche Sitzecke mit modernem HD-TV bietet Platz für Ihre Besucher und entspannte Stunden mit einem guten Buch bei einer Tasse Tee. Im Hochbühl werden Sie sich sofort wie zuhause fühlen.



EINZELZIMMER KAPF

- ✓ Zwischen 18 und 21 m² groß
- ✓ Balkon oder Terrasse in Nordwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss.

Zimmer Kapf

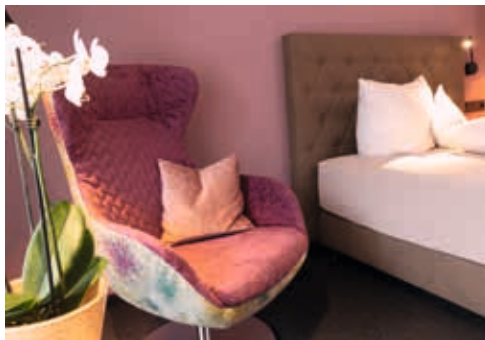


RAUM FÜR KURLAUB

Der Aufenthalt im Hochbühl gewinnt mit jedem Tag an Charme. Solide handwerkliche Qualität der Einrichtung, die gepflegte Sanitärzone für jedes Zimmer und unsere viel gelobten Betten: Kur braucht eine solide Grundlage, denn das Zimmer wird über längere Zeit zum Lebensmittelpunkt. Moderne, flache LCD-Bildschirme zeigen eine Vielfalt an Programmen in glasklarer Qualität und dass Sie auch mit Ihrem Smartphone, Tablet oder

Laptop ins Internet kommen, ist bei uns zeitgemäßer Standard. Die neuen Zimmer-Kategorien „Falken“ und „Stuiben“ ergänzen das solide Angebot mit ihrer frischen Note bei der Gestaltung. Viel Holz und Stoffe in bester Qualität sind der Rahmen für Ihren Kurerfolg. Wenn Sie länger bleiben oder einfach mehr Platz brauchen, wird Ihre Wahl auf die luxuriöse Größe der Studios „Stuiben“ fallen. Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch.

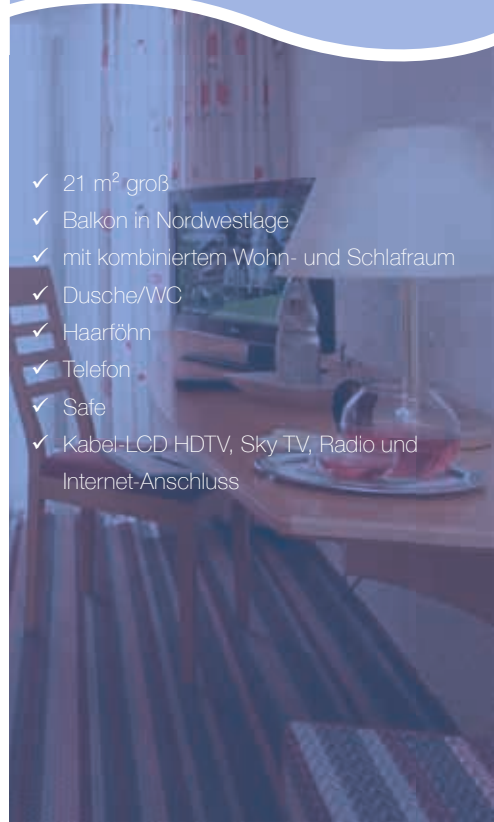






EINZELZIMMER STAUFEN

- ✓ 21 m² groß
- ✓ Balkon in Nordwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss



DOPPELZIMMER STAUFEN

- ✓ 24 m² groß
- ✓ Balkon in Ostlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss

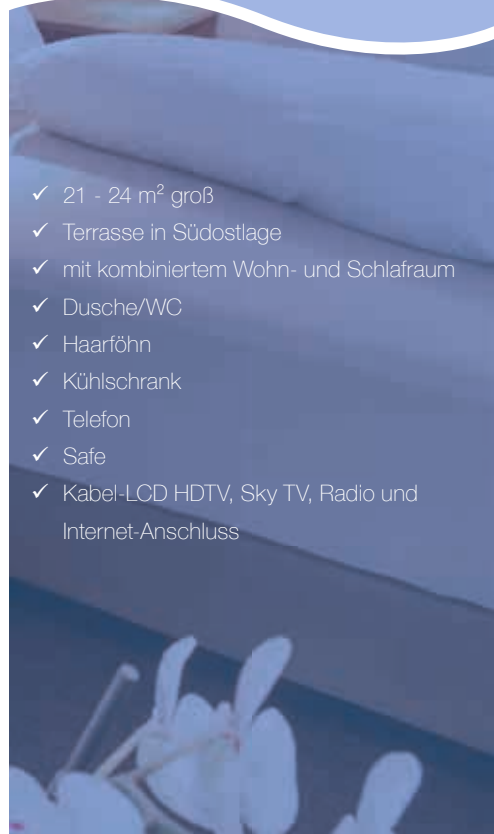
Zimmer Staufen





EINZELZIMMER HOCHGRAT

- ✓ 21 - 24 m² groß
- ✓ Terrasse in Südostlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Kühlschrank
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss



DOPPELZIMMER HOCHGRAT

- ✓ 30 m² groß
- ✓ Balkon oder Terrasse in Südwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss

Zimmer Hochgrat





EINZELZIMMER FALKEN

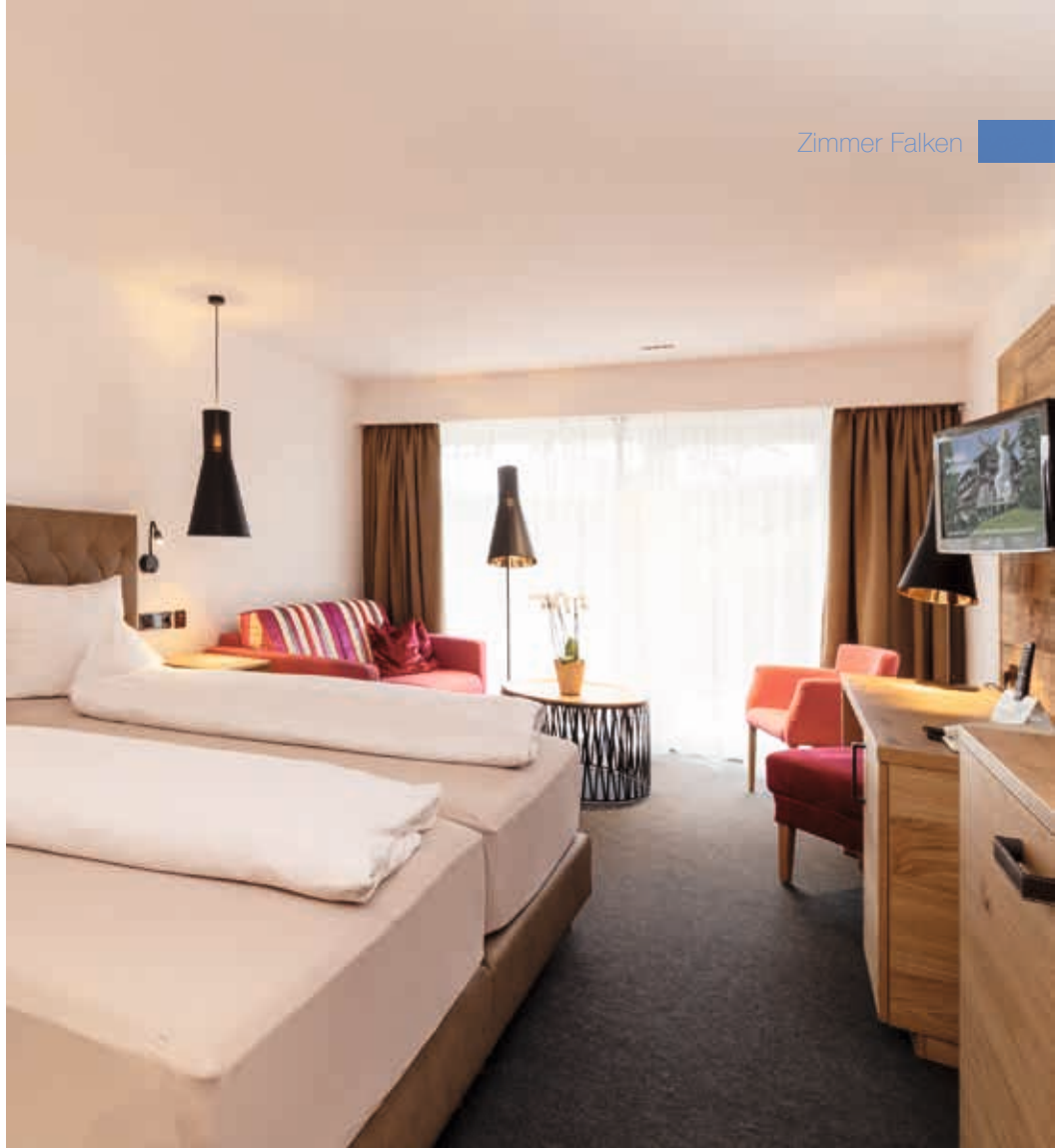
- ✓ Zwischen 21 und 24 m² groß
- ✓ Balkon in Südostlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss



DOPPELZIMMER FALKEN

- ✓ 30 m² groß
- ✓ Balkon oder Terrasse
in Südost- oder Südwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und
Internet-Anschluss

Zimmer Falken



DOPPELSTUDIO STUIBEN

- ✓ 50 m² groß
- ✓ Balkon in Südwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss.

EINZELSTUDIO STUIBEN

- ✓ 30 m² groß
- ✓ Balkon in Südwestlage
- ✓ mit kombiniertem Wohn- und Schlafraum
- ✓ Dusche/WC
- ✓ Haarföhn
- ✓ Telefon
- ✓ Safe
- ✓ Kabel-LCD HDTV, Sky TV, Radio und Internet-Anschluss.

Studio Stuißen





Auf der Höh 12
87534 Oberstaufen
Deutschland

T: +49 8386 9354-0
F: +49 8386 9354-99

www.hochbuehl.de