



# Sebastianeam

Ihre Gesundheit in guten Händen



*...weils einfach wirkt*



HERZLICH  
WILLKOMMEN

**D**irekt an der Kurpromenade, im historischen Herzen von Bad Wörishofen liegt das Sebastianum. Basierend auf der Philosophie der ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge wurde es 1891 von Pfarrer Sebastian Kneipp gegründet. Die fünf Säulen

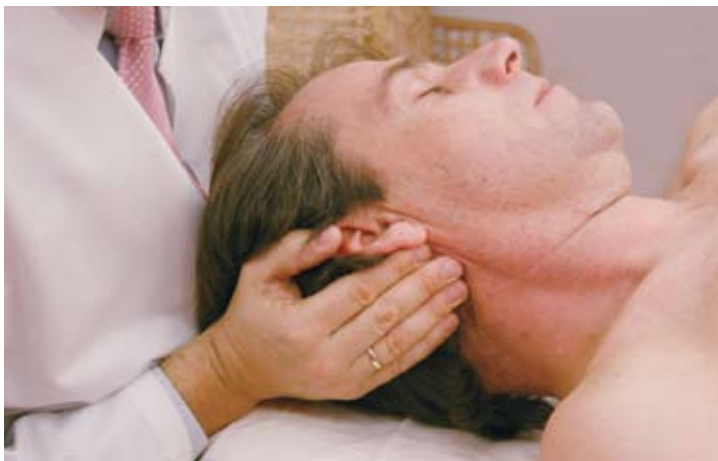
seiner Lehre Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Ordnung spielen auch heute eine bedeutende Rolle und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die persönliche, herzliche Gastfreundschaft unserer Mitarbeiter und Ordensfrauen begleitet Sie durch den Tag.



1 7:30 Uhr  
FRÜHSTÜCK  
ANWENDUNGEN

**N**ehmen Sie sich Zeit richtig aufzuwachen. Die wohltuende Heublumensack-Anwendung regt die Durchblutung an und streift den Schlaf sanft ab. Erfrischend und belebend wirkt das

feuchte weiche Gras unter den Füßen beim morgendlichen Tautreten. Mit duftendem Kaffee oder Tee und dem leckeren Frühstück starten Sie nun gestärkt in Ihren Gesundheitstag im Sebastianeam.



10:00 Uhr

THERAPIE  
MEDIZIN

Nach einem gesundheitlichen Check und einem beratenden Gespräch entwickelt das ausgebildete Expertenteam eine ganzheitliche Therapie für Ihre Gesundheit. Dabei werden die klassischen Anwendungen mit erfolgreichen naturheilkund-

lichen Verfahren wie Akupunktur, Kneipptherapie, Chirotherapie, Heilfasten und Homöopathie ergänzt. Gönnen Sie sich eine lockernde Massage und lernen Sie Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) kennen.

# Gesund genießen



🕒 12:15 Uhr

ERNÄHRUNG  
HEILFASTEN

Jetzt ist es Zeit für die Kneipp'sche Küche. Im historischen Ambiente des Speisesaals genießen Sie das ausgewogene, schmackhafte Menü unserer kreativen Köche. In einer Qualität, die sogar vom Gesundheitsministerium ausgezeichnet wurde.

Der hauseigene Gemüse- und Kräutergarten liefert das liebevolle Extra an gesundem Genuss. Wollen Sie Ihren Urlaub zum Entschlacken nutzen? Heilfasten nach F.X. Mayr oder Buchinger ausprobieren? Unsere Ökotrophologin berät Sie gerne und erstellt Ihren persönlichen Speiseplan.



# Die Kraft des Wassers



14:00 Uhr

GÜSSE

Das Wassertreten ist die wohl bekannteste Anwendung der Kneipplehre. Doch auch bei verschiedenen Güssen, Kräuterbädern und Wickeln entfaltet das Element seine heilende Wirkung und lässt sich für präventive Anwendungen nutzen:

Heiß-kalte Fußbäder beugen Erkältungserkrankungen vor, indem sie die körpereigene Abwehr stärken. Oder tauchen Sie ganz ein in das lichtdurchflutete Hallenschwimmbad und stärken Sie ihr Immunsystem in unseren Saunen. Für ein rundum wohliges und gesundes Gefühl.



BEWEGUNG  
ENTSPANNUNG

*D*er Nachmittag gehört ganz allein Ihnen. Ob Sie nun mit Nordic Walking den Kreislauf so richtig in Schwung bringen oder einfach an der frischen Luft entspannen – Der großzügige Garten des Sebastianenums eignet sich dafür hervorragend.

Zeit für sich finden Sie auch im benachbarten Kurpark: In der hochmodernen Gradieranlage atmen Sie Natursole, die besonders wohltuend für Bronchien und das vegetative Nervensystem ist.



Zur Ruhe  
kommen



19:00 Uhr

GESELLIGKEIT  
BALANCE

Gespräche und Erfahrungen vom Tag lassen sich abends fabelhaft fortführen. Treffen Sie auf nette Gesellschaft und so wird das Ende des Tages in vergnügter, stilvoller Atmosphäre zu einem Höhepunkt. Oder Sie nutzen die Zeit, um in sich selbst

hineinzuhorchen und die innere Ordnung wiederherzustellen. Die barocke Hauskapelle ist Insel der Stille und Kraft. In Ihrem gemütlichen Zimmer finden Sie Ruhe und Komfort für den erholsamen Schlaf. Geborgenheit und Menschlichkeit bestimmen den Geist des Sebastianiums.



BAYERISCHE ORDENSPROVINZ KDÖR

---

---

SEBASTIANEUM · Kneippstraße 8 · 86825 Bad Wörishofen  
Telefon: 0 82 47 / 3 55-0 · Telefax: 0 82 47 / 3 55-2 55  
e-Mail: [reservierung@barmherzige-bad-woerishofen.de](mailto:reservierung@barmherzige-bad-woerishofen.de) · [www.sebastianeum.de](http://www.sebastianeum.de)