Kronenhof
Aigner
Ihre GesundZeit im Grünen
NATUR | GESUNDHEIT | ERHOLUNG

# LIEBE GÄSTE

Seit über 5 Jahrzehnten führen wir den Kronenhof. Mit viel Liebe zum Detail entwickeln wir unseren Betrieb ständig weiter – ganz im Sinne unserer Gäste. Unser wichtigstes Ziel ist dabei stets die familiäre und gemütliche Atmosphäre. Der ganzheitliche Ansatz von Natur, Ruhe und Gesundheit wird von uns gelebt und überträgt sich schnell auf Sie. Sowohl gesundheitsbewusste Urlauber als auch Schrothkurgäste fühlen sich seit vielen Jahren sehr wohl bei uns.
Wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

Sie, unsere lieben Gäste, stehen im Mittelpunkt!

Ihre Familie Aigner & Kronenhof Team

Aktuelle Informationen stellen wir für Sie unter www.hotel-kronenhof.de und bei facebook zur Verfügung. Kommentare und Bewertungen unserer Gäste finden Sie auf unserer Homepage.

# GENIESSEN SIE DAS RUNDUMANGEBOT IM KRONENHOF

**Damit lassen sich unsere Gäste gerne verwöhnen:**

familiäre, gemütliche Atmosphäre
herrliche, ruhige Lage mit großem Hotelpark
nur wenige Gehminuten ins quirlige Ortszentrum
großzügiges Schwimmbad mit Whirlpool
Sauna, Infrarotkabine, Ruheraum und Außenbereich
geschützte Liegewiese und Sonnenterrassen „Ausblick“
Fitnessraum
Kosmetik, Massagen, Ayurveda …
professionelle Ernährungsberatung
Psychologin im Haus
gemütliche Zimmer, größtenteils mit Balkon
WLAN kostenlos
Parkplätze direkt am Hotel, Garage, Lift
und was vielen besonders gut im Kronenhof gefällt:
Einzelreisende finden problemlos in der Gruppe Anschluss.

**d’Wucha vom Kronenhof**

geführte Wanderungen
Yoga
Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Atem- und Entspannungsübungen
ausführlicher Schrothkur- bzw. Ernährungsvortrag von
Ökotrophologin und Chefin Monika Aigner
Vortrag „Wege ins Glück“ von unserer Psychologin
Langlauf (schneesichere Loipe mit Flutlicht direkt am Hotel)
Tennis (Frei-Plätze gegenüber dem Hotel)

Wenn Sie Interesse an Tennisunterricht haben, können Sie
bei unserem Sohn Johannes Unterrichtsstunden buchen.

# FRÜHSTÜCKEN IM GRÜNEN

# GENIESSEN IN DER HUIMATSTUB

# DEN BERGEN SO NAH!

Ihr Freizeitvergnügen in der Natur startet direkt vor der Haustür Ihres 4 Sterne Hotels Kronenhof in Oberstaufen.

Unser wunderschöner großer Garten mit Blumenwiese, die Blicke auf grüngewellte Hügel oder schneebedeckte Berge ... das macht Lust auf mehr. Auf mehr Aktivurlaub im Allgäu. Mehr Naturschönheit. Mehr Naturerlebnis.

Und wer Shopping mag, traditionelle Feste und Märkte, Bauerntheater und Heimatabende oder das Nachtleben in Bars und Tanzlokalen, der ist in wenigen Minuten zu Fuß im Ortskern von Oberstaufen.

# GEMÜTLICHE GÄSTEZIMMER

**Es erwarten Sie helle und gemütlich eingerichtete Gästezimmer.**

Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC, TV und WLAN, Radio, Telefon, Haarföhn und Safe. In den meisten Zimmern können Sie auf geräumigen Balkonen einen herrlichen Blick über die Allgäuer Landschaft genießen.

ZEIT ZUM TRÄUMEN

# GESUND UND GLÜCKLICH MIT DER SCHROTHKUR

**Die Schrothkur hat Tradition im Kronenhof**
Johann Schroth erkannte bereits vor 200 Jahren, dass das Vertrauen in die Natur sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers der Schlüssel zur Gesundheit sind. Das einzigartige ganzheitliche Naturheilverfahren dient der Reinigung Ihres Körpers und der Stoffwechsel-Anregung. Die angenehme Begleiterscheinung von Ihrem „Großputz“ ist die Gewichtsreduktion. Die Kur liegt voll im Trend von natürlichem Anti-Aging und Medical-Wellness. Im Kronenhof steht, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, im Mittelpunkt. Seit fast 50 Jahren bieten wir die entschlackende Schrothkur mit allen Anwendungen im eigenen Haus an. Wir achten auf die getreue Durchführung der Kur und „schrothen“ selbst regelmäßig um fit zu bleiben.

**Professionelle Ernährungsberatung**
Als Ökotrophologin berate ich Sie zu Ihren Ernährungsfragen. Wir bieten Ihnen kostenlose Vorträge in lockerer Runde zu wechselnden Themen rund um die Schrothkur und für den Alltag danach.

**Premium Schrothkur-Hotel**
Als anerkanntes Schrothkur-Hotel ist es für uns selbstverständlich, alles für Ihren Kurerfolg zu tun. Sie führen Ihre Kur unter ärztlicher Kontrolle durch. Die Krankenkasse kann Ihre Schrothkur als ambulante Vorsorgekur bezuschussen. Natürlich sind wir Mitglied im Schrothverband und lassen uns regelmäßig kontrollieren. Wir sind ausgezeichnet als Premium-Schrothkur-Hotel!

**Qualitätssiegel: Schrothkur und Diabetes**
Als Diabetiker sind Sie bei uns in den besten Händen. Wir sind für unser besonderes Engagement im Bereich „Schrothkur und Diabetes“ vom Schrothverband ausgezeichnet und dürfen das Qualitätssiegel führen. Die positive Wirkung der Schrothkur auf die Diabetes-Erkrankung ist wissenschaftlich belegt: So können sich beispielsweise HbA1c-Werte bereits durch eine 2- bis 3-wöchige Schrothkur enorm verbessern. Der „Spitzenreiter“ unserer Diabetes-Studie verbesserte seinen HbA1c-Wert in 3 Wochen um 0,8 bei sagenhaften 13 kg Gewichtsabnahme.

**„Aigners Fasten“**
Diese Form des Fastens ist eine abgemilderte Form, ähnlich der der Schrothkur. Ein modifiziertes Frühstück erleichtert den Start in den Tag. Die bekannte Mischung aus Schroth-Diätkost sowie dem Wechsel zwischen Trocken- und Trinktagen bleiben bestehen.

**Warum „Aigners Fasten“?**
Die Sünden des Alltags werden mittels des Aigners Fastens aus dem Körper herausgeputzt. Ein intensiver Reinigungsprozess im gesamten Körper setzt ein und verhilft zu neuer Energie.

**Was bewirkt „Aigners Fasten“?**
Optimal geeignet für überzeugte Vegetarier und Veganer – kein tierisches Eiweiß oder Fett
Gewichtsreduzierung stellt sich ein
Entspannung pur während der klar definierten Ruhetage
Lebensgefühl, Energie, Lebensfreude und Stimmung entwickeln sich im Laufe von Aigners Fasten äußerst positiv

Unser hausgemachtes Knäckebrot!

# FASTEN HEISST LEBENSFREUDE

Bestimmt haben Sie schon viel vom Heilfasten gehört, aber zuhause allein gelingt es nur ganz selten. Hier bei uns im Kronenhof unter Gleichgesinnten und mit professioneller ernährungs-wissenschaftlicher Begleitung reichen wir Ihnen die Hand! Greifen Sie zu und reinigen Sie im wohlverdienten Urlaub Ihren Körper nachhaltig.

**Alles wichtige auf einen Blick:**

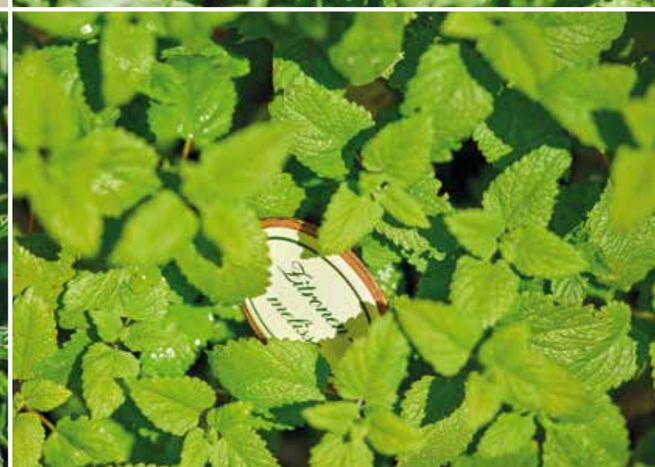
– Ernährung, ausschließlich in flüssiger Form
– Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte sowie mineralstoffreiche Gemüsebrühen
– Der Verzicht auf feste Nahrung fördert die Entschlackung und Regeneration des Körpers
– Unter Gleichgesinnten
– Mit professioneller ernährungswissenschaftlicher Begleitung

**Was bewirkt die Heilfastenkur?**

– Energie für Körper und Geist
– Wohlbefinden für die Seele
– Gewichtsreduktion
– Selbstheilungskräfte Steigern
– Immunsystem Kräftigen
– Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Reduzierung des Körpergewichts, blutdrucksenkende Wirkung

# HEILSAME TEEMISCHUNGEN AUS DEM EIGENEN GARTEN

Unser Teekonzept verkörpert die moderne und genussvolle Art eines heilsamen Tees. Die Zutaten für den Kräutertee wachsen direkt in unserem Garten und sind somit rein naturbelassen und ein wichtiger Bestandteil der Schrothkur. Erleben Sie die vitalisierende und erfrischende Wirkung – im Sommer frisch gepflückt und im Winter aromatisch getrocknet.



# DIE WOHLFÜHLPHILOSOPHIE IM HOTEL KRONENHOF

**Die 8 Zutaten für perfektes Wellness bei uns**

**Kraft, Erdverbundenheit** und Leichtigkeit durch die **Natur** (weitläufiger Garten mit Allgäuwiese, Holzelemente im ganzen Hotel, sogar im Schwimmbad)

**herrliche Ruhe**, um zur Ruhe zu kommen

familiäre & traditionelle **Atmosphäre zum Wohlfühlen**

**Wasser & Wärme** (Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Infrarotkabine)

**Körperbehandlungen** und achtsame Therapien mit Tiefenwirkung

**Wochenprogramm** (Yoga, Gymnastik, Ernährungsvorträge etc.) & Fitnessraum

kleine Freuden für die Augen überall (Herzen und frische Blumen)

mildes Reizklima von Oberstaufen

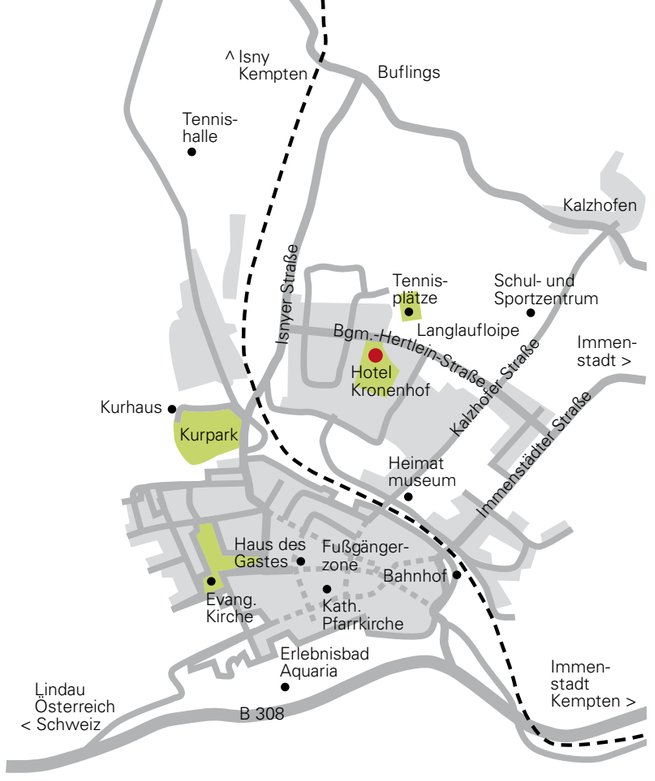
WOHLFÜHLZEIT

# OBERSTAUFEN, DAS GANZE JAHR EINE REISE WERT

Im Ortszentrum suchen Sie einen Bauernhof inzwischen vergebens. Dafür finden Sie 160 Alpen und Berghütten bei einem Wanderwegenetz von 300 km. Das »Alpenflair« erleben Sie bei einem Einkaufsbummel durch die exklusiven Geschäfte und eine bundesweit bekannte Gastronomie der Spitzenklasse. Ein traditioneller Hüttenabend oder eine durchtanzte Nacht – alles ist möglich in Oberstaufen.

Oberstaufen liegt am südlichen Rand Deutschlands, inmitten einer herrlichen Alpenkulisse, ganz in der Nähe des Bodensees im Dreiländereck Deutschland/Österreich/Schweiz. Ein Paradies für Erholungssuchende. 90 km Nordic-Walking-Park. Ein Erlebnis der besonderen Art sind die Sonnenuntergangsfahrten auf den Hochgrat (1.833 m).

Natur pur – das können Sie nicht nur während der Sommermonate erleben. Auch im Winter laden Sie 60 km geräumte Winterwanderwege mit herrlichen Ausblicken auf die Allgäuer Bergwelt zum Spaziergang ein. Eislaufen, Eisstockschießen, eine romantische Pferdeschlittenfahrt und noch viel mehr können Sie in Oberstaufen erleben.




## SO ERREICHEN SIE UNS

**Anreise mit dem Auto**
Auf der Autobahn A7 (Ulm–Füssen) bis Autobahn-Dreieck136-Allgäu, weiter auf der A980 Richtung Lindau/Oberstdorf bis Ausfahrt 3-Waltenhofen. Der B19 folgen bis Immenstadt, dann auf der B308 weiter bis Oberstaufen

**Anreise mit dem Zug**
Oberstaufen liegt an der Bahnlinie München–Lindau.

**Anreise mit dem Flugzeug**
Von den Flughäfen Friedrichshafen, Memmingen, München, Stuttgart und Zürich aus ist Oberstaufen bequem mit der Bahn zu erreichen. Zu den Flughäfen Friedrichshafen und Memmingen besteht ein Transfer-Angebot.

Hotel Kronenhof – Familie Aigner

Bgm.-Hertlein-Straße 12
87534 Oberstaufen

Telefon 08386 / 489-0
info@hotel-kronenhof.de
www.hotel-kronenhof.de