

## Zimmer und Verpflegung

Bei uns erhält jeder Gast ein Einzelzimmer mit Telefon, Fernseher und Safe. Die Zimmer sind einfach und zweckmäßig eingerichtet – so kann man sich ganz auf das Wesentliche konzentrieren.



Genießen Sie Vielfalt am Buffet – morgens und abends! Mittags wählen Sie aus zwei köstlichen Menüs.

bei einer ärztlich diagnostizierten Nahrungsmittelunverträglichkeit informieren Sie uns bitte vorab.

## Freizeitaktivitäten

- Schwimmbad / Sauna
- Wassertretbecken
- Gerätetraining / Milon-Circle
- Turnhalle mit Tischtennis
- Kegelbahn, Tischkicker, Billard
- Lese- und Spielzimmer
- Hacho Stube mit Darts
- Cafeteria mit Kaffee und Kuchenverkauf



## Mentale Power

Mindful Living oder auch "Stress-lass-nach"

Ein erfülltes Leben führen, zufrieden sein, trotz der kontinuierlichen Herausforderungen im Beruf und Familienalltag, der Flut an ständig neuen Informationen sowie dem Druck des Funktionieren-Müssens.

Unser Seminar hilft dabei Lösungen zu erarbeiten und gibt Unterstützung, um dahin zu gelangen.

 Fachkliniken Sonnenhof  
Höchenschwand GmbH  
Kirchstr. 2, 79862 Höchenschwand  
Tel: 07672 489 0  
Fax: 07672 489 404  
 info@sonnenhof-reha.de  
www.sonnenhof-reha.de  
 fachkliniken\_sonnenhof  
 



# Willkommen im “Dorf am Himmel”

## Klima

In Höchenschwand, Deutschlands höchstgelegenen heilklimatischem Kurort, erkannte man bereits in den 30er Jahren die heilende Wirkung des einzigartigen Klimas.

Eine umfassende Klimaanalyse in den 90er Jahren bestätigte, dass der Körper auf die klimatischen Bedingungen mit einer erhöhten Ausschüttung des körpereigenen Cortisols reagiert. Dies führt zu entzündungshemmenden Prozessen und einem verbesserten Heilungsprozess.

Die Luftreinheit auf dem Hochplateau ist außergewöhnlich und vergleichbar mit Höhenlagen ab 2.500 Metern.

## Lage

Höchenschwand liegt im südlichen Hochschwarzwald, etwa 20 km nördlich der Kreisstadt Waldshut-Tiengen. Der Ort befindet sich auf einem leicht nach Süden geneigten Hochplateau im Naturpark Südschwarzwald.

Deutschlands höchstgelegener heilklimatischer Kurort bietet bei günstiger Witterung eine einzigartige Sicht über die Schweizer Alpen.

Die Gegend ist ein Paradies für Naturfreunde.



## Leistungspaket

4 Übernachtungen inkl. Vollpension

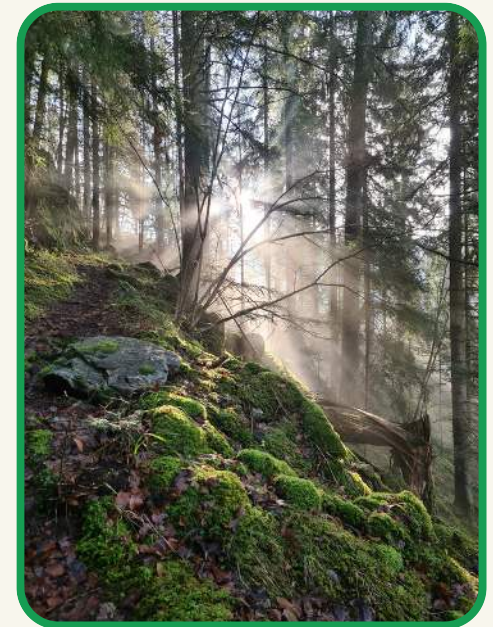
### Inhalt

Es erwartet Sie ein spannendes Programm im Umgang mit Stress, bei dem Stressoren herausgefiltert, Lösungsansätze aufgezeigt und den Umgang damit herausgearbeitet werden. Das Leistungsspektrum umfasst Vorträge, aktive Interaktion, Sport und Ernährung.



**Preis pro Person:**  
**nur 1.428 € inkl. MwSt.**  
Max. 10 Teilnehmer

**Termin:**  
**11.01.2026 - 15.01.2026**



## Information

- Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht ausbezahlt werden.
- Bei Bedarf können je nach Verfügbarkeit weitere Leistungen dazu gebucht werden.
- Wir behalten uns vor bei zu geringer Teilnehmerzahl das Seminar abzusagen.