



*Unser Service für Sie:
Wählen Sie Ihr individuelles Kissen.*

Wir möchten, dass Sie gut schlafen – Ihr richtiges Kopfkissen:

*Unsere Auswahl finden Sie an unserer
„Kissen-Bar WOLKE 7“ im 2. Stock (Neubau)*

Nr. 1: Nackenstützkissen STÜTZ Comfort

Dieses Kissen unterstützt die Halswirbelsäule und entlastet die Muskulatur. Damit Sie die richtige Höhe haben, gibt es das Kissen in zwei unterschiedlichen Ausführungen (S/M und L/XL). Zusätzlich verfügt das Kissen über unterschiedlich hohe Liegeflächen.

Ausführung S/M für Schläfer(innen) mit schmalen Schultern und Rückenschläfer
Ausführung L/XL für Schläfer(innen) mit breiteren Schultern und Seitenschläfer

Nr. 2: Naturlatexkissen ERGO Form

Dieses Kissen bietet eine feste Unterstützung des Kopfes, durch die spezielle Form ist gewährleistet, dass der Kopf auch in der Seitenlage nicht vom Kopfkissen herunter rutscht.

Nr. 3: Faserkissen VISION ALLERGIE

Ein Kissen mit hoher Bauschkraft in Verbindung mit höchster Hygiene. Sehr gut speziell für Hausstauballergiker geeignet.

Nr. 4: Wellnesskissen ZIRBE

Dieses Kissen ist gefüllt mit einer Woll/Zirbe- Mischung und sorgt für tiefe Entspannung. Zirbe wirkt sich nachweislich positiv auf den Kreislauf und auf die Schlaftiefe aus.

Liebe Gäste,

wir möchten, dass Sie sich in unserem Hause rundum wohl fühlen. Für Ihren optimalen Schlafkomfort stellen wir Ihnen auf Wunsch verschiedene Kissentypen zur Verfügung. Fragen Sie an der Rezeption.

Ihre Fam. Kugler

Unser Service für Ihren guten Schlaf

Zusatzleistungen



Wir stellen unseren extragroßen Gästen gerne Zudecken im Maß 155/220 cm zur Verfügung. Fragen Sie an der Rezeption oder informieren Sie uns gleich vor Ihrer Anreise.

**Extra große
Bettedecken**



Unsere Betten verfügen über manuell verstellbare Lattenroste. Einfach an der Schlaufe ziehen und die gewünschte Höhe einstellen. Zum Zurückstellen bis in die höchste Position anheben und wieder absenken.

**Einstellbare
Lattenroste**

HINWEIS: Bitte setzen Sie sich nicht auf die hochgestellte Beinverstellung.



Falls Sie unter Hausstauballergie leiden, stellen wir ihnen gerne Faserbetten und –kissen, sowie spezielle Incasing-Bezüge zur Verfügung.

**Allergiegerechte
Bettausstattung**



Geniessen Sie Ihren Schlaf.



Anleitung zum guten Schlaf

Warum schlafen wir überhaupt? Diese Frage ist einfach zu beantworten. Schlaf dient der Erholung und Stabilisierung unserer biologischen und geistigen Entwicklung. **Schlaf ist für unsere Gesundheit ein „Grundnahrungsmittel“.**

Ihr Körper regeneriert sich im Schlaf, d.h. Zellgewebe wird erneuert, Schlackstoffe abtransportiert, das Immunsystem neu aktiviert und unser Gehirn verarbeitet eine Vielzahl von täglichen Erlebnissen. Deshalb sollten Sie immer auf guten Schlaf achten und ein gutes Bett ist eine wichtige Voraussetzung dafür.

Lassen Sie sich vom Schlafexperten beraten!

Und dass Sie während Ihres Aufenthaltes gut schlafen und sich erholen, liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir uns seit vielen Jahren für eine enge Kooperation mit dem regionalen Schlafspezialisten – der Firma Betten Ullmann – entschieden. So werden die Betten und Zudecken in unserem Hause stets nach den neuesten Erkenntnissen ausgewählt.

Weitere Fragen zum Thema Bett und Schlaf beantwortet Ihnen Herr Ullmann gerne persönlich – kontaktieren Sie ihn oder gehen Sie einfach ins Geschäft vor Ort.

Kontaktinformation finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Das ideale Schlummergetränk

Ein Glas warme Milch mit Honig hilft den schlaffördernden Botenstoff Serotonin herzustellen oder Sie versuchen einen Kräutertee mit beruhigender Wirkung:

20 g Hopfen
20 g Melisse
20 g Passionsblume
20 g Baldrian

Pro Tasse 1TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abfiltern. Trinken Sie 4-5 Wochen 3x täglich eine Tasse.





Daunenkissen 3-Kammer

Hochwertiges Daunenkissen gefüllt mit Federn (Innenkammer) und umhüllt mit Daune. Waschbar bei 60°C.

40 x 80 cm 79,95 € **jetzt 59,95 €***
80 x 80 cm 109,00 € **jetzt 79,95 €***



Hochwertiger Lattenrahmen COMFORT

Ideal auf die Matratze abgestimmt mit hochwertigem Mehrzonenaufbau und softiger Schulternzone.

Manuelle Verstellung 299,00 € **jetzt 249,00 €***
Motorverstellung smart 899,00 € **jetzt 699,00 €***



Daunen-Kassettenbett 5x6 medium

Komfortables mittelwarmes Bett. Die Füllung aus 100% Daune ist in Kammern fixiert und verrutschen nicht. Das Bett ist komplett waschbar bis 60°C.

135 x 200 cm 249,00 € **jetzt 199,00 €***
155 x 220 cm 349,00 € **jetzt 299,00 €***



Kaltschaum-Modulmatratze CTS900

Hochwertige Matratze mit körpergerechten Stützmodulen und Mehrschichtaufbau. Hoher Liegekomfort bei guter Stützkraft – Festigkeit fest. Der Klimabezug ist abnehmbar und mit 60° waschbar.

80, 90, 100 x 200 cm **jetzt 599,00 €**
Übergrößen lieferbar

* Die reduzierten Preise gelten exklusiv für Gäste des Hotel Edelweiss

Jetzt ganz bequem online bestellen



<https://www.betten-ullmann.de/shop>

Geben Sie als Suchbegriff einfach „**Grüner Baum**“ ein und Sie finden alle Produkte.

Unsere Schlaftipps

1. Für den **inneren Rhythmus** unseres Körpers ist Regelmäßigkeit sehr wichtig. Folgendes können Sie selber gut steuern:

- Ihren Schlafrhythmus.
- Wann und was Sie essen.
- Ihre körperliche Aktivität.

2. Die **optimale Schlafräumtemperatur** liegt bei 18°C – vermeiden Sie Zugluft, wenn Sie in der Nähe des Fensters schlafen.

3. Bei kalten Füßen hilft ein **warmes Fußbad** mit max. 39° - 40°C und eine anschließende Fußmassage mit wärmenden Öl. Massieren Sie besonders die Innen- und Außenknöchel herum, dort liegen die Akupunkturpunkte, welche den Schlaf anregen.

4. Dämmen Sie das Licht – wenn Sie 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen das **Licht stufenweise dämmen**, wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gefördert.

5. **Atemübungen** lassen die Muskeln schwer werden und durchströmen den Körper mit Wärme. Atmen Sie langsam, regelmäßig und konzentriert. Sie werden merken, wie ihr Geist ruhiger wird und Sie leichter einschlafen.

Kissen aus der Kissenbar des Grünen Baumes – für Sie zu Hause:

Naturlatexkissen ERGO Form

40/80 cm **jetzt 109,00 €***

Nackenstützkissen STÜTZ Comfort

40/80 cm 109,00 € **jetzt 89,95 €***

Wellnesskissen ZIRBE

40/50 cm **jetzt 89,95 €**

Gesund schlafen – erholt aufstehen

Unter **www.betten-ullmann.de/shop** finden Sie sämtliche Bettwaren, welche Sie hier im Grünen Baum ausprobiert haben.
Geben Sie als Suchberiff „Grüner Baum“ ein und schon kommen die Betten frei Haus zu Ihnen.



Betten Ullmann · Kathreinerstraße 28 · 86825 Bad Wörishofen · Tel.: 08247/90373 · Fax: 08247/31454 · info@betten-ullmann.de



Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt
Ihre Familie Kugler