

# Heilbäder und Kurorte in Hessen



## IN BALANCE

Loslassen



Erholen



Genießen



Gestalten







# LOSLASSEN

## INHALT

### LOSLASSEN

Lernen von der Natur  
Auf dem Weg zum Ich Seite 5

Eintauchen in heilkräftige Sole  
Sprudelhof Therme eröffnet Seite 5

### ERHOLEN

Die Mitte finden  
Im Gleichgewicht mit Jhun Rodillo Seite 9

### WOHLIG UND WARM

Seite 12

### GENIESSEN

Gesundes Kraftfutter  
Energy Balls deluxe Seite 15

Für einen guten Start in den Tag  
Frisches Granola ganz ohne Zucker Seite 15

### GESTALTEN

Coachen Sie sich fit  
Ihr Kompass für einen gesunden Lebensstil Seite 19

### GEWINNSPIEL

Seite 23

#### IMPRESSUM

#### IN BALANCE

##### Die Heilbäder und Kurorte in Hessen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung  
der RheinMainMedia GmbH vom 13. Januar 2024  
Veröffentlicht in: Frankfurter Neue Presse, Höchster Kreisblatt,  
Taunus Zeitung, Frankfurter Rundschau, F.A.Z. Rhein-Main  
RheinMainMedia GmbH (RMM), Waldstraße 226,  
63071 Offenbach, www.rmm.de (zugleich ladungsfähige  
Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen  
und Vertretungsberechtigten), Geschäftsführer: Achim  
Pflüger (RMM), Projektleitung: Armin Schott, Telefon  
(069) 7501-4102, armin.schott@rmm.de, Verantwortlich für  
den redaktionellen Inhalt: Bernd Buchterkirch (RMM)

Text: Hessischer Heilbäderverband e.V. – Almut Boller

Layout: Content & Design (RMM) – Dieter Lauer  
Fotonachweise: S1 Günter Standl DZT, S3 Heiko Rhode Foto-  
grafie (fotorhode.de), S4 Staatsbad Bad Wildungen GmbH,  
S5lo Jessica Schmitz, S5ru Sprudelhof Therme Bad Nauheim,  
S6lu Jürgen Depenbrock, S6ro Kurgesellschaft Bad König,  
S6ru Florian Trykowski, S7lo Ute Kühlewind, S7lu Heiko Rhode,  
S7ro Fouad-Vollmer Fotografie, S7ru HA Hessen Agentur  
GmbH, Roman Knie, S8 Lena Alsdorf, S9 Kur- und Kongreß-  
GmbH Bad Homburg v.d. Höhe, S10lu Heiko Rhode, S10ro  
Gemeinde Bad Endbach, S10ru Fouad-Vollmer, S11lo moon3,  
S11lu Christian Bandy, S11ro Kur- und Touristikservice Linden-  
fels, S11ru Heiko Rhode, S12ro Fouad-Vollmer, S12lm Gemeinde  
Bad Zwesten, S12m Fouad-Vollmer, S12rm Kur- und Kon-  
greß-GmbH Bad Homburg v.d. Höhe, S12lu Fouad-Vollmer,  
S12ru Heiko Rhode, S14 Fouad-Vollmer, S15ro mizina – stock.  
adobe.com, S15lu julie208 – stock.adobe.com, S16lu Bad Karls-  
hafen GmbH, S16ro Anthina Walther, Stadt Herbstein, S16ru  
Touristik und Service GmbH Bad Salzschlirf, S17lo Tourist-  
Information Bad Sooden-Allendorf, S17lu Florian Schmidt,  
S17rm Kur- und Freizeit GmbH Bad Soden-Salmünster, S18  
Fouad-Vollmer, S19lo Fouad-Vollmer, S19lu Heiko Rhode,  
S19lm Bad Orb Kur-GmbH, S19ru Heiko Rhode, S20lu  
Fouad-Vollmer, S20ro Kur- und Kongreß-GmbH Bad Hom-  
burg v.d. Höhe, S20ru Kneippverein Bad Vilbel, S21ro Kassel  
Bergpark, S21ru Svenja-Münzer@WICM, S21rm Rotkäppchen-  
land, Patrick Pfaff, S22lu Mike Lauer, S22ro Stadt Bad Soden  
am Taunus, S22ru Felix Reimann, S23lu, ro Sabine Lansing,  
S23rm Almut Boller

Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH,  
Kurhessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf  
Weitere Detailangaben siehe Impressum der oben  
aufgeführten Veröffentlichungen.

# ERHOLEN



# GENIESSSEN

# GESTALTEN



## IN BALANCE

### Auf ins Abenteuer

Niemand weiß, was das Leben bringt, aber irgendwann schubst es uns ins Abenteuer. Einfach so und ohne vorher zu fragen. Warum also nicht selbst den ersten Schritt wagen? Alle 100 Meter verändert sich die Welt, sagt der Künstler Roland Bolando und macht damit bewusst, dass der Wandel in uns selbst liegt. Es ist gut, den Anfang zu machen und die Perspektive zu wechseln.

Kleine Abenteuer im Alltag eröffnen neue Blickwinkel und sind wahre Kraftbooster für das Ich. Diese Momente zum Genießen und Sammeln, sie inspirieren und sie füllen unsere Energiedepots wieder auf.

Erde, Feuer, Wasser und Luft sind auf der Reise zum Ich perfekte Komplizen. Diese Kraftstoffe geben Körper und Geist einen Frischekick der Extraklasse. Aus tiefen Gesteinsschichten sprudeln heilsame Wasser an die Oberfläche und bringen lebensnotwendige Mineralien, Spurenelemente und Salze mit: kühlend und belebend bei der Trinkkur, wärmend und stärkend im Bad. Heilwasser ist ein Functional Drink, der den Körper nachhaltig stärkt. In Moor stecken die Urkräfte der Natur, gesammelt in Millionen von Jahren. Das vielleicht stärkste Therapeutikum der Erde reinigt und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Das Heilklima der hessischen Mittelgebirge schont, stabilisiert und macht Mut, neue Wege zu gehen.

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden Sie kleine Abenteuer, die Ihnen gut tun und die Sie beflügeln. Also, nichts wie raus in die Natur und die Momente sammeln, die Sie glücklich machen. Das Magazin IN BALANCE gibt Ihnen Impulse für Ihre persönlichen Abenteuer durch hessische Regionen, in denen sich ländliche und urbane Atmosphären ineinander verweben. Tipps und Trends inklusive. Gehen Sie auf Erkundungstour durch die Heilbäder und Kurorte in Hessen und entdecken Sie dabei etwas Neues: Entdecken Sie sich selbst.



Herzlichst  
Almut Boller  
Geschäftsführerin  
Hessischer  
Heilbäderverband e.V.

Weitere Informationen zu den Heilbädern  
und Kurorten in Hessen gibt es direkt über den  
QR-Code oder beim



Hessischen Heilbäderverband  
Wilhelmstraße 18  
65185 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 26248787  
oder [info@kur-in-hessen.de](mailto:info@kur-in-hessen.de)  
und im Internet unter  
[www.kurorte-in-hessen.de](http://www.kurorte-in-hessen.de)





# LOSLASSEN



IM GRÖSSTEN KURPARK VON EUROPA – BAD WILDUNGEN

## Lernen von der Natur



### Auf dem Weg zum Ich

Ein Naturcoaching ist eine erlebnis- und erkenntnisreiche Wanderung mit unbestimmtem Ziel. Das kleine Abenteuer beginnt nach einer achtsamen Meditation zum Ankommen im Hier und Jetzt mit einem bewussten Schritt über eine Schwelle in die Natur. Intuitiv finden Sie ihren Weg zu Naturphänomenen, mit denen Sie in Resonanz gehen, die als Spiegel der Seele genutzt werden. Der Wald bietet eine reichhaltige Symbolik, zudem ist das Unterwegssein hilfreich beim Wahrnehmen von Gefühlen und Anstoßen neuer Gedanken. Das Unbewusste findet einen Weg, sich auszudrücken. Sie kommen ins Erleben, tiefe, vielleicht verdrängte Gefühle können sich zeigen.

Ich als Naturcoach begleite und moderiere den Prozess. Ich halte den emotionalen Raum, der aus Wahrnehmung, Erleben, Bewusstsein und Veränderung besteht, stelle Fragen, beobachte, höre zu und gebe Impulse, indem ich die Natur immer wieder einbeziehe. Ein Naturcoaching bringt Antworten, Klarheit und Orientierung für die persönliche Entwicklung und ist ein Abenteuer zu sich selbst.

**Jessica Schmitz**  
Naturcoach & Naturtherapeutin, Bad Wildungen

## Eintauchen in heilkräftige Sole

Sprudelhof Therme in Bad Nauheim eröffnet

Die heilsame Wirkung der Bad Nauheimer Sole ist belegt. Mit ihrem hohen Gehalt an Kohlensäure, Spurenelementen und Eisen lässt sie sich trinken, inhalieren und jetzt auch in der Sprudelhof Therme erleben. Direkt am Kurpark und mit Blick auf den historischen Sprudelhof strömt hier die natürliche Mineralsole aus den Quellen von Bad Nauheim in die Becken und bringt Wärme und Wohlbefinden mit sich. Zwischen der neuen Therme und den Mauern des Sprudelhofes findet sich der Saunagarten mit einer Finnischen Sauna (75 bis 90 Grad Celsius), einer Kräutersauna (50 bis 65 Grad Celsius) und einer Überraschung. Denn der Waitzscheturm, der einst als Windmühle und Pumpwerk zur Förderung der Sole diente, wird ebenfalls zu einem innovativen Erholungsraum. Acht sorgfältig aufeinander abgestimmte Anwendungen fügen sich zum Bad Nauheimer Baderitual zusammen. Der Mix aus Entspannung und Belebung führt zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden.

**Steffen Schneider**, Kurdirektor Bad Nauheim







BAD KÖNIG

## GESUND DURCH WASSER

Schwimmen ist ein kleines Abenteuer für den Kopf. Denn während der immer wiederkehrenden Bewegungen, die den Körper trainieren, baut das Gehirn Verknüpfungen aus und bildet neue Hirnzellen. Im wohlkühn-warm temperierten Wasser der Odenwald-Therme in Bad König wird Schwimmen zu purer Energie. Aquafitness aktiviert sanft die Muskeln und steigert die Beweglichkeit, verbessert die Kondition und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Tief atmen lässt sich in der Meersalzgrotte: Himalaya- und Meersalz entwickeln ein trockenes und mineralhaltiges Mikroklima und stimulieren Körper und Geist.

*Kurgesellschaft Bad König GmbH, Elisabethenstraße 13, 64732 Bad König  
Telefon: (06063) 57850, info@odenwald-therme.de, www.badkoenig.de*



BAD NAUHEIM

## AUFBRUCH

Das Einzige, was wir von Kunst verstehen müssen, ist: Kunst ist ein Abenteuer. Es geht nicht darum, etwas Vollkommenes zu schaffen, sondern etwas Eigenes zu gestalten. Zwischen 1905 und 1912 entstand in Bad Nauheim eine weltweit einzigartige Jugendstilanlage. Teil davon ist die Trinkkuranlage im Herzen der Kurstadt. Üppig und detailverliebt zeigt sich hier der Kurbrunnentempel mit vergoldetem Quellenaus-schank, großzügig und elegant der Park. Dazwischen präsentiert sich die Kunst in ihren vielfarbigen Facetten mit Kurkonzerten und Festivals, Kleinkunst und Ausstellungen.

*Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH  
In den Kolonnaden 1, 61231 Bad Nauheim, Telefon: (06032) 9299 20  
info@bad-nauheim.de, www.bad-nauheim.de*

## UND ÜBER UNS DER HIMMEL

Draußen schlafen macht glücklich. Der Geist kommt zur Ruhe und der natürliche Schlaf-rhythmus stellt sich ein. Der Blick in das Reich der Sterne wird zum Moment für die Ewigkeit. Der Trekkingplatz bei Naumburg im Habichtswald bereitet das Bett für Sternengucker und Freiluftschlafer. Inmitten von Blühwiesen und Wäldern, etwas abseits des Weges ist Raum, um tief zu atmen und der Nacht zu lauschen. Weiter geht es am frühen Morgen auf den Spuren des Habichtswaldsteiges zur Kneipp-Anlage. Das Armbad im kalten Wasser erfrischt, macht gelassener und weckt die Lebensgeister. Der Tag kann beginnen.

*Touristinformation, Marktplatz 2  
34311 Naumburg, Telefon: (05625) 790963  
info@naumburg.eu, www.naumburg.eu*



NAUMBURG



BAD WILDUNGEN

## KOMM MIT NACH DRAUSSEN

Warum die Natur ein Abenteuer ist? Weil sie sich ständig verändert und doch immer sie selbst bleibt. Sie beruhigt und gibt unseren von Reizen überfluteten Sinnen Tiefe. Sie lässt bewusst durchatmen und baut dabei Stress ab. Sie aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und gibt Selbstvertrauen. Europas größter Kurpark verbindet Bad Wildungen und Reinhardshausen. Auf elf Terrainkurwegen lässt sich hier Natur entdecken und gesund bewegen. Die klimatischen Bedingungen des Kurortes in Verbindung mit der Struktur und Beschaffenheit der Wege sind Partner für das persönliche Fitnessprogramm, das sich perfekt mit Yoga ergänzen lässt.

*Kur- und Tourist-Information, Brunnenallee 1  
34537 Bad Wildungen, Telefon: (05621) 9656741  
info@badwildungen.net, www.bad-wildungen.de*



GERSFELD

## GO YOUR OWN WAY

Die Natur lädt uns dazu ein, ihr auf unebenen Pfaden zu folgen und dabei unseren eigenen Fußabdruck zu hinterlassen. „You can go your own way“ singen Fleetwood Mac, weil sie wissen, wie wichtig es ist, seinen eigenen Träumen zu folgen. 1,5 Kilometer geht es entlang eines Bachlaufs durch zerklüftete Felsen, über Brücken und blockige Steine. In der Kaskadenschlucht in Gersfeld (Rhön) entsteht bei Minustemperaturen aus unzähligen Eiszapfen, Steinen, Ästen und Blättern ein Gesamtkunstwerk. Kurz innehalten, tief atmen und weiter geht es bis zum Roten Moor. Abenteuer, das man Leben nennt.

*Tourist-Information, Brückenstraße 1  
36129 Gersfeld (Rhön), Telefon: (06654) 1780  
tourist-info@gersfeld.de, www.gersfeld.de*

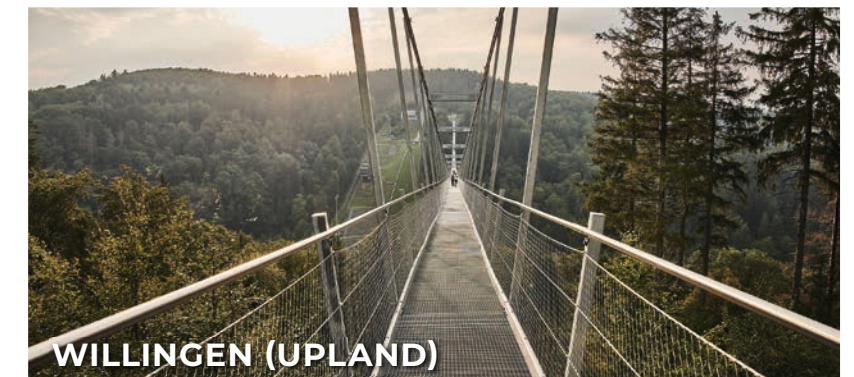


BAD EMSTAL

## MOMENT MAL

15 Minuten Stille aushalten. Klingt nicht nach Abenteuer, ist aber eines. Denn die Konzentration auf uns selbst lässt unsere Gedanken schweifen und wir hinterfragen uns selbst. Dabei wird das „Ruhenetzwerk“ des Gehirns aktiviert. Das Wachstum von neuen Gehirnzellen wird angeregt und der Akku lädt sich auf. Im Kurpark von Bad Emstal findet sich der richtige Ort, um Ruhe bewusst zu erleben. 200 alte und neue Rosensorten gestalten die Landschaft und geben ihr zartblühende Farben. Über dem Kräutergarten liegt der Duft von frischer Minze, Thymian und Salbei. In jeder Skulptur ist Neues zu entdecken. Denken ohne Ziel, Träumen ohne Vernunft.

*Tourist. Marketing Bad Emstal, c/o Rathaus  
Kasseler Straße 57, 34308 Bad Emstal  
Telefon: (05624) 999714  
tourismus@bad-emstal.de, www.bad-emstal.de*



WILLINGEN (UPLAND)

## GRENZWERT

Warum es wichtig ist, sich auszuprobieren und eigene Grenzen zu überschreiten? Weil das größte Talent oft im Verborgenen liegt und wir uns auf der Entdeckungsreise dorthin weiterentwickeln. Einfach den Reset-Knopf drücken und los. Immer einen Schritt voran. Links, rechts, links, rechts. In luftigen 100 Meter Höhe schwebend geht es 665 Meter über den Skywalk Willingen. Die Hängebrücke zählt zu den längsten Deutschlands und verbindet die Mühlenkopfschanze mit dem Museenberg. Dazwischen lässt sich so manches neu erkennen. Herzklopfen und Glücksrausch inklusive.

*Tourist-Info, Am Hagen 10, 34508 Willingen (Upland)  
Telefon: (05632) 9694353  
willingen@willingen.de, www.willingen.de*



# ERHOLEN



IM KURPARK – BAD SOODEN-ALLENDORF

## Die Mitte finden



**Eva Grossmann**  
Studieleitung, Fitness- und Gesundheitsstudio  
Kur-Royal Aktiv, Bad Homburg v. d. Höhe  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin und  
Medizinische Trainingstherapeutin

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining stärkt die Muskulatur und verbessert propriozeptive Fähigkeiten, die uns erlauben, ohne visuelle Kontrolle die Position und Bewegung unserer Gliedmaßen zu spüren. Dies fördert die Körperkontrolle und reduziert das Verletzungsrisiko im Alltag. Ein ausgewogenes Gleichgewicht steigert die Gelenkstabilität, verbessert die Haltung, fördert die Durchblutung und trägt zur Koordination bei. Gut trainiertes Gleichgewicht stärkt ein aktives, gesundes Lebensgefühl, aktiviert die tiefe Muskulatur rund um den Rumpf, stabilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor.

Das Training verbessert die neurologische Anpassung und schnelle Reaktion des

Gehirns auf Veränderungen. Das ist relevant für alle Altersgruppen, da das Gleichgewicht natürlicherweise nachlässt. Ältere Erwachsene verhindern mit Gleichgewichtsübungen Stürze, Athleten schätzen die Stabilität für ihre Leistung. Die vielfältigen Vorteile des Gleichgewichtstrainings machen es zu einer essenziellen Komponente eines Fitnessprogramms.

Ich empfehle Ihnen mehrere Übungseinheiten pro Woche, idealerweise in den wöchentlichen Trainingsplan integriert. Die genaue Häufigkeit variiert je nach Fitnessniveau, Gesundheitszustand und Trainingszielen. Ein guter Start sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche, mit statischen und dynamischen Gleichgewichtsübungen.

## Im Gleichgewicht mit Jhun Rodillo

Trainer und Kursleiter im Kur-Royal Aktiv, Bad Homburg v. d. Höhe

### Übung 1:

- Hüftbreit hinstellen, die Arme über den Kopf strecken, den Bauch anspannen und den Rücken gerade halten.
- Dann den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen und das linke Bein gerade nach hinten weg strecken.



- In die Ausgangsposition zurückgehen und das Bein wechseln.
- Jeweils 2 Runden und jede Position 30 bis 40 Sekunden halten.

### Übung 3:

- Hüftbreit hinstellen, den Bauch anspannen und die Arme über den Kopf strecken.
- Das rechte Bein anwinkeln und nach oben ziehen.



- In die Ausgangsposition zurückgehen und das Bein wechseln.
- Jeweils 2 Runden und jede Position 30 bis 40 Sekunden halten.

**Mein Tipp:** Je fester die Körpermitte, umso besser das Gleichgewicht. Finden Sie Ihre Mitte!

### Übung 2:

- In den Vierfüßlerstand gehen, den Bauch fest anspannen und den Rücken gerade halten.
- Den rechten Arm und das linke Bein strecken, dann in die Ausgangsposition zurückgehen.



- Jetzt den Arm und das Bein wechseln.
- Jeweils 2 Runden und jede Position 30 bis 40 Sekunden halten.

### Übung 4:

- In Schrittstellung aufstellen, den Bauch fest anspannen und den Rücken gerade halten.
- X-cos, kleine Hanteln (1 kg) oder einfach eine gefüllte Wasserflasche in jede Hand nehmen und das rechte Bein in die Luft nach hinten strecken.
- 5 Sekunden halten und ausbalancieren.
- Die Arme abwechselnd 10 Mal je Seite hoch und tief schieben.



- Das Gleichgewicht dabei stabil halten.
- In Ausgangsposition zurückgehen und das Bein wechseln.





BAD ENDBACH

## DER GROSSE SPRUNG

Herausforderungen sind entscheidend. Durch sie können wir wachsen und resilienter werden. Ein tieferes Verständnis für uns selbst und andere ist das Ergebnis. Warum also nicht den Herausforderungen aktiv begegnen? Schmale Pfade, Steinfelder, 120 Meter Northshore-Brücken und Pumptrack-Elemente gilt es in Bad Endbach zu überwinden. Das Kneipp-Heilbad im Lahn-Dill-Bergland setzt auf Erlebnis und lockt mit einer zwei Kilometer langen Trailabfahrt und einer insgesamt zehn Kilometer langen Mountainbike-Rundstrecke durch das Backcountry. Große und kleine Sprünge, Drops und Gaps inklusive.

*Tourist-Information Bad Endbach, Am Bewegungsbad 2, 35080 Bad Endbach  
Telefon: (02776) 801870, [tourist@bad-endbach.de](mailto:tourist@bad-endbach.de), [www.bad-endbach.de](http://www.bad-endbach.de)*



BAD ORB

## KLASSIKER

Bach, Chopin oder Mozart: Klassische Musik ist ein wahrer Schatz, aus dem sich schöpfen lässt. Vital und frei spiegelt sie den innovativen Geist ihrer Komponisten wider. Das entspannt, inspiriert und bringt uns dazu, unsere eigene Fantasiewelt zu erbauen. Im Liquid Sound® Tempel oder Liquid Sound® Dome der Toskana Therme Bad Orb klingen die heilsamen Töne über und auch unter Wasser. Samtweich umspült die Sole den Körper und macht ihn schwerelos. Der Blick folgt der futuristischen Architektur und entdeckt dabei Mosaik. Sie sind die kongenialen Partner der Musik, gemeinsam umgarnen sie Körper und Geist und geben ihnen eine kleine Auszeit.

*Tourist-Information Bad Orb, Kurparkstraße 2, 63619 Bad Orb  
Telefon: (06052) 830, [info@bad-orb.info](mailto:info@bad-orb.info), [www.bad-orb.info](http://www.bad-orb.info)*



BAD CAMBERG

## BUEN CAMINO

Es ist gut innezuhalten, den Blick schweifen zu lassen und sich zu inspirieren. Pilgern ist der erste Schritt aus der eigenen Komfortzone heraus in das Abenteuer Zukunft. 29 Kilometer führt der Camberger Kercheweg zu sich selbst. Das älteste Kneipp-Heilbad in Hessen zeigt Kirchen, Kapellen und Bildstöcke inmitten des Goldenen Grunds. Der Name ist Programm. Saftige Wiesen und Felder, kräftige Bäume und Büsche führen zu Aussichtspunkten in weite Fernen und erden uns Menschen.

*Tourist-Information  
Chambray-Lès-Tours-Platz 2  
65520 Bad Camberg  
Telefon: (06434) 202411 und 202412  
[kurverwaltung@bad-camberg.de](mailto:kurverwaltung@bad-camberg.de)  
[www.bad-camberg.de](http://www.bad-camberg.de)*



BAD SALZHAUSEN

## SEI MUTIG

Wenn es darum geht, Muster zu durchbrechen und sich auszuprobieren, ist der größte Feind unser Kopf. Dabei kann es so leicht sein. Eine weiße Leinwand oder ein Zeichenblock, ein paar Farben und Pinsel und schon kann das Kunstprojekt beginnen. In der Malschule von Dieter Schiele lässt sich mit den Farben der Welt in Aquarell, Pastell, Öl sowie mit allen Zeichentechniken experimentieren. Der Kurpark von Bad Salzhausen ist dabei Inspiration und Kraftquelle zugleich. Denn in der Ruhe findet sich der Mut, Gefühle und Gedanken in Bildern und Zeichnungen auszudrücken. Das eigene Talent entfaltet sich.

*Kur- und Touristik-Info, Quellenstraße 2  
63667 Nidda-Bad Salzhausen, Telefon: (06043) 96330  
[info-badsalzhausen@nidda.de](mailto:info-badsalzhausen@nidda.de), [www.bad-salzhausen.de](http://www.bad-salzhausen.de)*



KÖNIGSTEIN IM TAUNUS

## DIE ENTDECKUNG DER NATUR

Den ersten Schritt wagen und gelassen dem Ziel entgegengehen. Wer sich regelmäßig auf neue Pfade begibt, kommt mit plötzlichen Veränderungen besser klar und ist seinen Mitmenschen gegenüber offener. Der Weg führt in der Morgendämmerung von Königstein im Taunus durch Deutschlands ersten Heilklimapark auf den Altkönig. Die ersten Sonnenstrahlen berühren den Horizont und lassen das Ich die tiefe Verbundenheit mit der Natur spüren. Zeit, um die Stille zu genießen, pure Energie zu atmen und aufzutanken. Heilklima mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers und löst Verspannungen oder Blockaden auf. Das kleine Glücksgefühl ist gekommen, um zu bleiben.

*Kur- und Stadtinformation, Hauptstraße 13 a  
61462 Königstein im Taunus, Telefon: (06174) 202251  
[info@koenigstein.de](mailto:info@koenigstein.de), [www.koenigstein-erleben.de](http://www.koenigstein-erleben.de)*



LINDENFELS

## KOPFKINO

Eintauchen in die Welt der Märchen und Fabeln. Mutig das Neue wagen und sich den Gefahren stellen. Die meisten Abenteuer spielen doch im Kopf. Seit Urzeiten begleiten Fabeltiere uns Menschen und erklären manches, was der Verstand nicht erfassen kann. So entstand das Bild des Drachens. In Lindenfels im Odenwald, dem Jagdgebiet der sagenhaften Nibelungen, hat das beeindruckende Wesen seine Heimat gefunden. Das Drachendomus nimmt uns mit auf eine Reise durch die Welt der Sagen und Mythen und regt die Fantasie für mehr Geschichten an.

*Kur- und Touristikservice, Burgstraße 37  
64678 Lindenfels, Telefon: (06255) 30644  
[touristik@lindenfels.de](mailto:touristik@lindenfels.de), [www.lindenfels.de](http://www.lindenfels.de)*



BAD SCHWALBACH

## ENDLICH BARFUSS, ENDLICH FREI

Das Kitzeln der Grashalme, die Wellen des Wassers und der leichte Wind, der unsere Haut streichelt. Kleine Steine bohren sich in die Fußsohlen und erinnern uns an Freiheit. Ein jeder Weg ist ein Abenteuer. Der Kneipp-Barfußpfad in Bad Schwalbach führt über Stock und Stein zu einem Geheimnis der Welt. Das begehbbare Moor ist Wissens- und Kraftspeicher zugleich. Mit Heilwasser versetzt und auf 40 bis 42 Grad Celsius erwärmt, entfaltet das natürliche Heilmittel eine besondere Wirkung. Die Wärme dringt tief in den Körper ein und lässt dabei die Muskulatur und das Bindegewebe entspannen.

*Tourist-Info Bad Schwalbach, Adolfstraße 40  
65307 Bad Schwalbach, Telefon: (06124) 500200  
[tourist-info@bad-schwalbach.de](mailto:tourist-info@bad-schwalbach.de), [www.bad-schwalbach.de](http://www.bad-schwalbach.de)*



# WOHLIG UND WARM

## Gesünder im Wasser

Wasser macht glücklicher. Die Wärme, die Ruhe, die Leichtigkeit. Das Gefühl mit der Natur verbunden zu sein. Blue Mind heißt dieser Zustand, der für ein Plus an Kreativität und Entspannung sorgt. Dazu gibt es eine Extraportion Bewegung, die den Körper ganzheitlich trainiert.

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen wirken heilsame Wasser. Aus tiefen Gesteinsschichten sprudeln sie an die Oberfläche und sind reich an Mineralien, Spurenelementen und Salzen. Wertvolle Sole streicht die Haut und lässt sie regenerieren. Thermalquellen, durch unterirdische Vulkanaktivität oder Zirkulation auf heißem Gestein angewärmt, strömen mit mindestens 20 Grad Celsius an die Oberfläche und werden weiter erhitzt, um den Körper zu wärmen. Das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden aktiviert und die Abwehrkräfte gestärkt. Die schwerelose Bewegung im Wasser ist Balsam für strapazierte Gelenke und formt den Körper. Das tut gut und ist gesund.



WIESBADEN



BAD HOMBURG



BAD ZWESTEN



BAD KARLSHAFEN



BAD ENDBACH



KÖNIGSTEIN IM TAUNUS

### THERMALWASSER

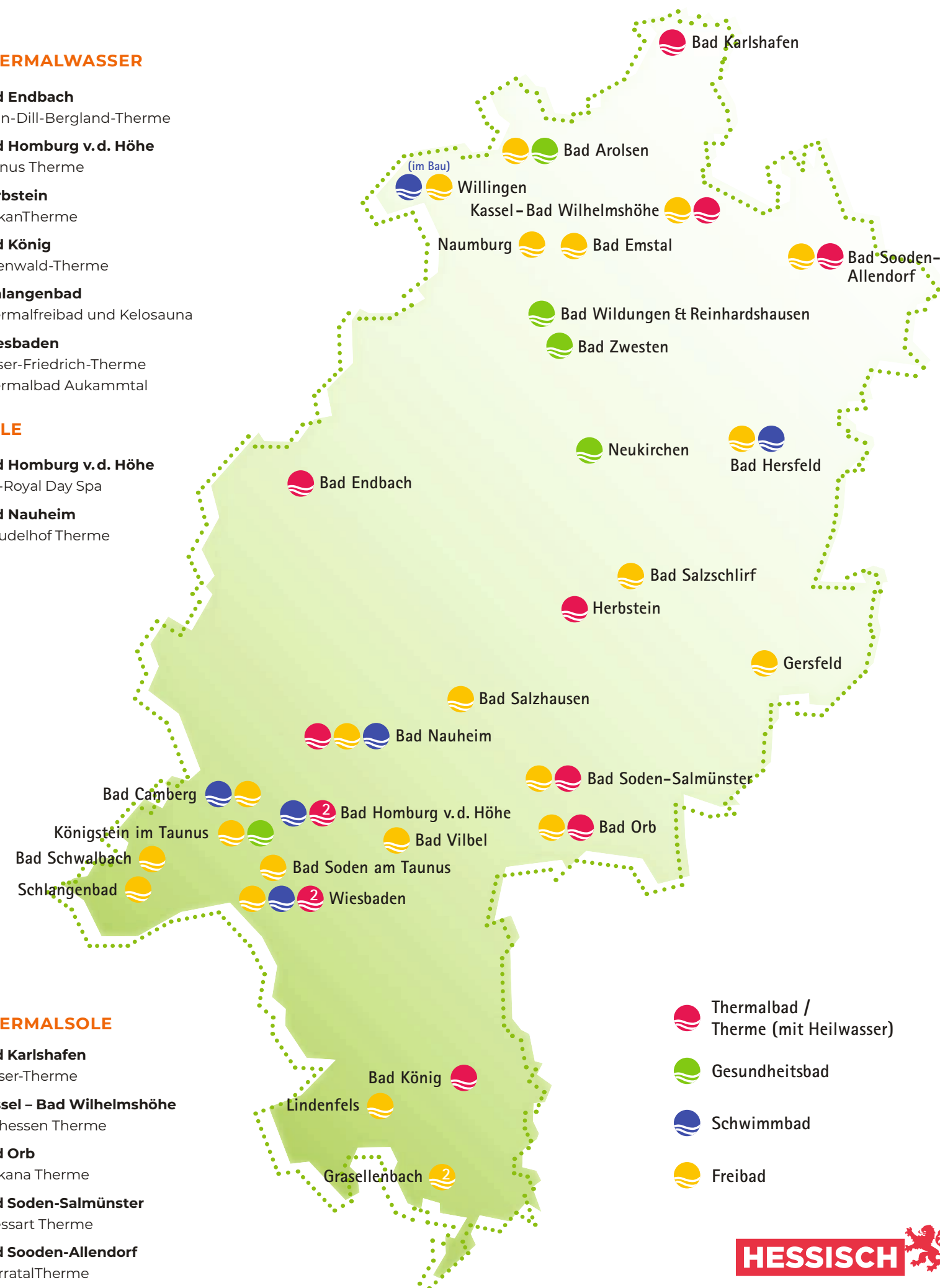
- Bad Endbach**  
Lahn-Dill-Bergland-Therme
- Bad Homburg v. d. Höhe**  
Taunus Therme
- Herbstein**  
VulkanTherme
- Bad König**  
Odenwald-Therme
- Schlungenbad**  
Thermal Freibad und Kelosauna
- Wiesbaden**  
Kaiser-Friedrich-Therme  
Thermalbad Aukammtal

### SOLE

- Bad Homburg v. d. Höhe**  
Kur-Royal Day Spa
- Bad Nauheim**  
Sprudelhof Therme

### THERMALSOLE

- Bad Karlshafen**  
Weser-Therme
- Kassel – Bad Wilhelmshöhe**  
Kurahessen Therme
- Bad Orb**  
Toskana Therme
- Bad Soden-Salmünster**  
Spessart Therme
- Bad Sooden-Allendorf**  
WerratalTherme





# GENIESSEN



IM FONTÄNENGARTEN - BAD SODEN-SALMÜNSTER

## Gesundes Kraftfutter für zwischendurch

### Energy Balls deluxe

450 g Haferflocken  
30 g Cranberries oder Rosinen  
5 Äpfel  
1 Banane  
1/2 TL Zimt

#### Unkompliziert und lecker

Die Äpfel schälen, entkernen und mit einer Küchenreibe raspeln. Anschließend die Mischung in eine große Schüssel geben. Danach die Banane schälen und mit einer Gabel in einem tiefen Teller zu einer zähflüssigen Masse zerdrücken. Haferflocken, geriebene Äpfel, Bananenpüree oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl wie Dattelpaste sowie Zimt mit den Händen

zu einem Teig verrühren. Lust auf Frucht? Dann einfach eine Handvoll Cranberries oder Rosinen dazugeben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, aus der Masse etwa 3 x 3 cm große Kugeln formen und auf dem Blech verteilen. Bei 160 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen. Luftdicht verpackt halten sich die Energy Balls im Kühlschrank etwa 2 bis 3 Tage. Am besten sind sie aber frisch.

Für den Energiekick: Die kraftvollen Bällchen sind fett- und zuckerfrei. Durch die Äpfel stecken sie voller Vitamine, Mineralstoffe, Vitamin C und vielem Gutem mehr.



## Für einen guten Start in den Tag

### Frisches Granola ganz ohne Zucker

300 g Haferflocken  
100 g gehobelte Mandeln  
100 g Kokosöl  
125 g Honig  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
etwas Vanilleextrakt

#### Schnell und richtig crunchy

Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft: 160 Grad Celsius) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Anschließend Haferflocken, Mandeln, Zimt, Salz und Vanilleextrakt vermischen. Kokosöl und Honig in einen kleinen Topf geben, bei niedriger Hitze schmelzen und dabei immer wieder umrühren. Dann die Flüssigkeit zu der Haferflocken-Mischung geben und mit einem Kochlöffel gut vermischen.

Die gesunde Mixtur auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen backen. Nach 10 Minuten das Granola wenden und weitere 6 bis 8 Minuten backen. Aber aufgepasst: Das Granola wird schnell dunkel, also immer mal nachschauen. Nach dem Abkühlen das Granola in ein Vorratsglas füllen und in den nächsten 14 Tagen genießen.

#### Unser Tipp:

Getrocknete Früchte oder weitere Nussorten je nach Belieben machen aus jedem Granola das persönliche Fitnessfrühstück. Granola ist eine Eiweiß- und Ballaststoffquelle, es liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Mit Nüssen steckt es voller hochwertiger ungesättigter Fettsäuren.







**HERBSTEIN**

**HINFALLEN, AUFSTEHEN, WEITERGEHEN**

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Das alte Sprichwort erinnert uns daran, dass wir ruhig das eine oder andere Risiko eingehen sollten. Und an uns glauben sollten. Tief gräbt sich der Bohrer in das Erdreich. 700 Meter, 800 Meter, 900 Meter. Nichts. Doch dann... in 1005 Meter Tiefe findet sich der Schatz. Herbstein wacht über Hessens höchste Heilquelle, die mit wunderbar warmen 32 Grad Celsius an die Oberfläche sprudelt und die Becken der VulkanTherme füllt. Der Blick wird weit und führt durch den Kurpark zu den Schönheiten und dem Farbrausch der Natur.

*Kurverwaltung Herbstein, Marktplatz 7, 36358 Herbstein  
Telefon: (066 43) 96 0019, kurverwaltung@herbstein.de, www.herbstein.de*



**BAD SALZSCHLIRF**

**GENERATION GESUND**

Abenteuer Spielplatz. Ja, richtig gelesen. Spielplätze trainieren das Miteinander, fördern die Entwicklung und sorgen ganz nebenbei für jede Menge Bewegung – und das in jedem Alter. Mitten im Kurpark von Bad Salzschlirf findet sich der Park der Generationen. Über Holzbalken balancieren, das größte „Mensch ärgere Dich nicht“ der Welt entdecken oder an den Geräten gezielt auf die Muskulatur einwirken. Jede Generation hat ihren Bereich und doch treffen große und kleine Besucher hier aufeinander. Jung und Alt gehören eben doch zusammen.

*Touristik & Service GmbH, Lindenstraße 6  
36364 Bad Salzschlirf, Telefon: (0 66 48) 22 66  
info@bad-salzschlirf.de, www.bad-salzschlirf.de*



**BAD SOODEN-ALLENDORF**

**FREIHEIT BEGINNT IM KOPF**

Das Entdecken des Ungewissen, sich von alten Gewohnheiten trennen und ein neues Leben wagen. Freiheit ist ein Abenteuer. Riskant, aber zugleich faszinierend. Der Blick folgt dem sorgsam aufgeschichteten Schwarzdorn in einem der größten Gradierwerke Hessens. 140 Meter lang, zwölf Meter hoch ist der Schatz in Bad Sooden-Allendorf. Feinste Soleperlen legen sich beruhigend auf die Haut und Bronchien. Yoga am Gradierwerk erdet und macht stark. Der Körper dehnt sich und lässt den Geist zur Ruhe kommen.

*Tourist-Information, Landgraf-Philipp-Platz 1-2  
37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon: (05652) 95 870  
touristinfo@bad-sooden-allendorf.de, www.bad-sooden-allendorf.de*



**BAD AROLSEN**

**MEINE RUHE-INSEL**

Abenteuer müssen nicht groß sein, damit sie das Leben verändern. Schon ein kleiner Moment kann der entscheidende sein, um wieder zu sich zu finden. Etwas abseits, hinter einem kleinen Tor versteckt sich in Bad Arolsen ein bezaubernder Garten mit einer Laube, niedrigen Buchsbaumhecken und Hopfen. Und während sich das Törchen schließt, hört die Uhr auf zu ticken. Das Geburtshaus von Christian Daniel Rauch, einem der bedeutendsten Bildhauer des Klassizismus in Deutschland, steckt in einem Zeitloch, in dem nur der Moment zählt.

*Touristik-Service, Große Allee 24  
34454 Bad Arolsen, Telefon: (05691) 801240  
touristik-service@bad-arolsen.de, www.bad-arolsen.de*

**PLAN B IST BESSER**

Das Leben ist eine Planänderung. Die Herausforderung dabei? Bei sich zu bleiben und Ruhe zu bewahren, wenn eben mal nicht alles so läuft wie es soll. Mit leichten Strichen zeichnete 1699 Landgraf Karl zu Hessen die Umrisse einer Stadt auf ein Blatt Papier. Weiße Häuserkarees hier und dort – und mittendrin ein Hafen. Bad Karlshafen am nördlichsten Zipfel von Hessen sollte zu einem Handelszentrum werden. Doch der Plan misslang. Geblieben ist die barocke Hafenstadt und eine Erfolgsgeschichte, die so nicht geplant war.

*Tourist-Information  
Weserstraße 19, 34385 Bad Karlshafen  
Telefon: (056 72) 922614 0  
touristinfo@badkarlshafengmbh.de  
www.bad-karlshafen-tourismus.de*



**BAD KARLSHAFEN**

**PURE MAGIE**

Wasser ist magisch. Es zieht uns an, lässt uns träumen und uns neu auf unsere Lebenswelt schauen. Das leichte Prickeln auf der Haut, das Gefühl von Schwerelosigkeit. Im Wasser sind wir eins mit der Natur. Seit fast 100 Jahren sprudelt die Thermalsole aus den Tiefen des Vulkangesteins empor. Außergewöhnlich und stark. Das heilsame Wasser in Bad Soden-Salmünster umfließt sanft den Körper in der Spessart Therme oder der Schwebeliege. Sanft eingehüllt im warmen Sprudelwasser oder auf dem wunderbar weichen „Wasserbett“ entfaltet die Natursole ihre heilsame Wirkung auf Körper und Geist.

*Tourist-Information  
Frowin-von-Hutten-Straße 5  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Telefon: (06056) 74 41 44  
tourismus@badsoden-salmuenster.de  
www.tourismus-badsoden-salmuenster.de*



**BAD SODEN-SALMÜNSTER**



# GESTALTEN



JETZT NEU: DIE KUR

## Coachen Sie sich fit

Ihr Kompass für einen gesunden Lebensstil



Es gibt nur wenige Dinge im Leben, die so viel Kraft geben wie die Natur. Die heilsamen Elemente Wasser, Wärme, Erde und Luft und ihre Anwendung durch staatlich geprüfte Kurärzte und Coaches motivieren das innere Ich und machen es stark für Veränderungen.

Das Handwerkszeug für einen ganzheitlichen und natürlichen Lebensstil findet sich in den Heilbädern und Kurorten in Hessen. Individuell zugeschnitten und so aufbereitet, dass es sich gut in den Alltag integrieren lässt, entsteht ein persönlicher Kompass für den eigenen Weg.

Wer respektiert, dass nur ein ganzheitlicher Ansatz Körper und Geist in Balance bringt, hat den ersten Schritt getan. Von Spezialisten entwickelte Coaching-Programme helfen dabei, die alten Angewohnheiten beiseitezuschieben, neue Muster zu erlernen und vor allem einzuüben. Dabei lässt sich aus dem Vollem schöpfen. Denn das moderne Know-how und die lange Tradition der Heilbäder und Kurorte in Hessen sind Wissensspeicher der ganzheitlichen Gesundheit.

Ein wahrer Experte in Sachen Veränderungsfähigkeit ist die Natur. Mit ihr zu leben, heißt täglich neue Kräfte zu schöpfen. Staatlich anerkannt und regelmäßig überprüft gehören die ausgezeichneten Wasser mit ihren einzigartigen Mineralisierungen deshalb ebenso zum Konzept der Heilbäder und Kurorte in Hessen wie Heilklima, Moor und die fünf Säulen der Kneipp-Therapie. Kurärzte und Coaches zeigen die Anwendungsmöglichkeiten und stellen die Verbindung zum Alltag her. In praktischen Übungen wird das Wissen gefestigt, sodass es sich gut und gerne mit nach Hause nehmen lässt.

Entdecken Sie mehr auf unserer Website [www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)



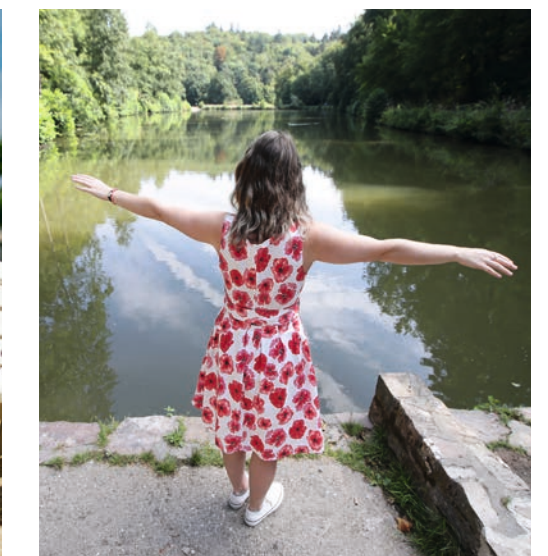
### Natürlich

Unser Körper ist ein Naturprodukt und so sollte er behandelt werden. Das garantieren die heilsamen Elemente der Natur – Wasser, Wärme, Erde, Luft – und ihre Anwendung durch staatlich geprüfte Kurärzte und Coaches der Heilbäder und Kurorte in Hessen.



### Ganzheitlich

Gesundheit ist mehr als ausgewogenes Essen und Sport. Wir können unsere Gesundheit erst dann pflegen, wenn wir alle relevanten Aspekte berücksichtigen. Nur wer das respektiert, kann gesund leben.



### Persönlich

Jeder Mensch ist anders. Lernen und üben Sie in unseren Kurwochen, was eine natürliche Gesundheit für Sie ganz persönlich bedeutet. Entdecken Sie die großen Kräfte, die Ihr Körper freisetzen kann, wenn Sie ihrer Natur freien Lauf lassen.





## BLICK INS BUCH

Vom ersten Gebrabbel zu hochkomplexen Sätzen: Sprache ist ein Wunderwerk der Schöpfung. Wer Begriffe variantenreich und kreativ kombiniert, steigert seine Wahrnehmung, beeinflusst seine Gefühle und wirkt auf sein Handeln. Elf Kapitel schlägt die Wissens- und Erlebniswelt wortreich in Bad Hersfeld auf der Reise durch die Welt der Kommunikation auf. In dem größten Buch der Welt gilt es, mehr als 90 Mitmachstationen zu bestehen. Mit Buchstaben Basketball spielen, mit den Augen schreiben oder einen Ball nur mit den eigenen Gedanken bewegen, alles ist möglich.

*Tourist-Information Bad Hersfeld*  
Am Markt 1, 36251 Bad Hersfeld  
Telefon: (06621) 201886  
[www.badhersfeld-tourismus.de](http://www.badhersfeld-tourismus.de)  
[touristinfo@bad-hersfeld.de](mailto:touristinfo@bad-hersfeld.de)



**BAD HOMBURG V. D. HÖHE**

## EINZIGARTIG ERHOLEN

Raus aus dem Alltag, rein in das Besondere. Inmitten des malerischen Kurparks von Bad Homburg v. d. Höhe entfaltet das Kur-Royal Day Spa eine einzigartige Symbiose aus Exklusivität und traditionellem Flair. Das historische Kaiser-Wilhelms-Bad schenkt dem Spa eine Aura, die dazu verführt, in die Welt der puren Entspannung einzutauchen. Im Solewasser der Sitz- und Liegebassins baden, den Duft und die wohlige Wärme des Heudampfbades genießen und im Solepark durchatmen. So beginnt die Reise der Sinne, die ihresgleichen sucht.

*Tourist Info im Kurhaus, Louisenstraße 58,*  
61348 Bad Homburg v. d. Höhe, Telefon: (06172) 1783710  
[info@bad-homburg-tourismus.de](mailto:info@bad-homburg-tourismus.de), [www.bad-homburg.de/erleben](http://www.bad-homburg.de/erleben)



**BAD VILBEL**

## GUT ZU FUSS

Über 70.000 Nervenenden laufen in unseren Fußsohlen zusammen. Sie sind das Spiegelbild unseres Körpers und unserer Seele. Deshalb brauchen Füße Achtsamkeit. Mit den Fußspitzen zuerst in das Wasser eintauchen, die Kühle auf der Haut spüren und das leichte Bitzeln genießen. Bad Vilbel eröffnet für Füße einen Abenteuerspielplatz in der perfekten Kulisse von Wasserburg und Park. Das neu eröffnete Kneipp-Tretbecken und das Armbecken entschleunigen und wecken die Lebensgeister. Das frische Wasser dafür kommt aus einem extra gebohrten Brunnen und fließt anschließend in die Nidda. Gleich nebenan geht es weiter zum Barfußpfad. So viel Abwechslung haben unsere Füße gern.

*Tourist-Info, Frankfurter Straße 74, 61118 Bad Vilbel*  
Telefon: (06101) 602247  
[tourist-info@bad-vilbel.de](mailto:tourist-info@bad-vilbel.de), [www.bad-vilbel.de](http://www.bad-vilbel.de)



**BAD HERSFELD**



**KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE**

## SCHWINDELFREI

In der Höhe balancieren, auf dünnen Stahlseilen spazieren und wackelige Brücken überqueren. Wer im Kletterwald Kassel nach oben steigt und seine eigene Furcht überwindet, wird reich belohnt. Jeder Schritt voran trainiert die Muskeln und gibt dem Kopf frischen Mut. Von Baum zu Baum und begleitet von lebensgroßen Tierfiguren führt der Weg über elf Parcours und über 100 verschiedene Kletterelemente tief hinein in den Naturpark Habichtswald und zu einem neuen Ich. Was bleibt, ist das gute Gefühl, sein Ziel erreicht zu haben.

*Tourist Information, Wilhelmstraße 23, 34117 Kassel, Telefon: (0561) 707707*  
[info@kassel-marketing.de](mailto:info@kassel-marketing.de), [www.kassel.de/gaeste](http://www.kassel.de/gaeste)



**WIESBADEN**

## AUSDRUCKSSTARK

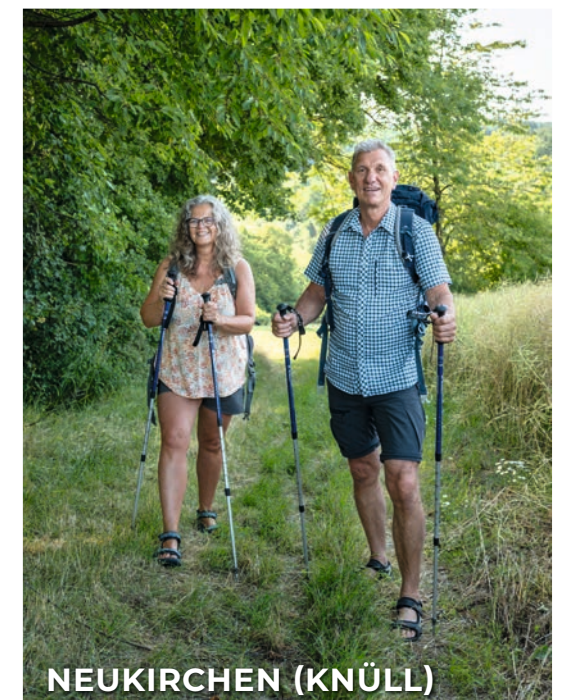
Kunst und Kultur zeigen uns die Vergangenheit und lassen uns doch in die Zukunft schauen. An ihnen reiben wir uns und setzen uns so mit der Wirklichkeit auseinander. Wir blicken auf die Bühne und schauen hinter die Kulissen. In immer neuen Varianten eröffnet das Hessische Staatstheater Wiesbaden die Türen zum Abenteuerreich Oper, Schauspiel und Ballett. Auf vier Bühnen werden klassische Werke, dramatische Gegenwartsliteratur und modernes Musiktheater lebendig. Eine Inspiration, die unsere Persönlichkeit prägt.

*Tourist Information Wiesbaden, Marktplatz 1*  
65183 Wiesbaden, Telefon: (0611) 1729930  
[t-info@wicm.de](mailto:t-info@wicm.de), [tourismus.wiesbaden.de](http://tourismus.wiesbaden.de)

## BACK TO THE ROOTS

Zurück zur Ursprünglichkeit, zurück in die Kindheit, in der so manches Märchen die Vorstellungskraft beflügelt hat. Sterne, die als Goldstücke vom Himmel fallen, ein Tisch, der sich selbst deckt und das Mädchen, das mit einem Wolf spricht. Märchen machen stark, weil sie die Fantasie anregen und weil sie vielschichtig sind. Hoch über den Dächern von Neukirchen im Knüllgebirge werden „Hänsel und Gretel“ zum Hörerlebnis. Zurück zur Stadt der „Babiller“ geht es durch die Landschaft der weiten Blicke, vorbei an Blühwiesen und den Wäldern, in denen die beiden Kinder, die so mutig ihrem Schicksal entgegengetreten sind, vielleicht zu Hause waren.

*Pro Neukirchen e.V., Marktplatz 10a*  
34626 Neukirchen (Knüll),  
Telefon: (06694) 911350  
[neukirchen@rotkaeppchenland.de](mailto:neukirchen@rotkaeppchenland.de)  
[www.neukirchen.de](http://www.neukirchen.de)



**NEUKIRCHEN (KNÜLL)**





BAD SODEN AM TAUNUS

### RAUS IN DIE NATUR

Mit jedem Schritt ein bisschen mutiger und selbstbewusster. Spaziergänge locken uns raus in die Natur und mobilisieren dabei Gelenke, Herz und Kreislauf. Das bringt den Körper auf Trab und wirkt sich auch positiv auf das Gehirn und die Psyche aus. Auf dem Heilquellenrundweg in Bad Soden am Taunus gibt es so einiges zu entdecken. Vom Quellenpark mit der Stadtgöttin Sodenia geht es zum Hundertwasserhaus, das mit seinen Farben und Formen inspiriert. Und weiter führt die Runde zum Champagner- oder Glockenbrunnen. Ach ja, den Becher nicht vergessen. Hier und da darf das wertvolle Wasser probiert werden.

Stadtverwaltung Bad Soden am Taunus, Königsteiner Straße 73  
65812 Bad Soden am Taunus, Telefon: (06196) 2080  
tourismus@stadt-bad-soden.de, www.bad-soden.de



SCHLANGENBAD

### AUF DER PIRSCH

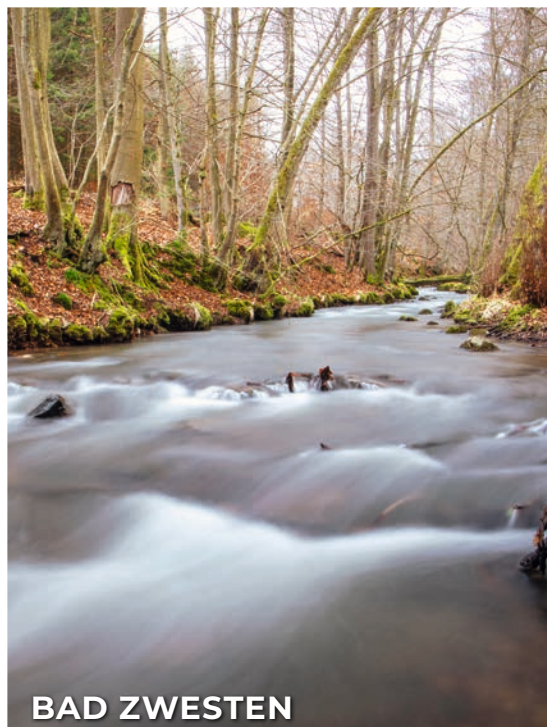
In fremde Kulturen eintauchen und das Miteinander von Menschen und Tieren erkennen. Eine Safari macht den Kreislauf des Lebens bewusst und lässt uns die ursprüngliche Natur erleben. Auf dem Schlangenpfad und am Waldrand geht es auf die Pirsch nach der Äskulapnatter, dem Zeichen der Heilkunst. Das harmlose Schlangenbader Wappentier ist sehr scheu und lässt sich gerne dann blicken, wenn Sonnenstrahlen die Steine erwärmen. Der südliche Taunus ist der nördlichste Punkt, an dem das elegante Tier mit den Kulleraugen gesichtet wird. Eine Garantie dafür gibt es allerdings nicht, so wie im richtigen Leben.

Staatsbad Schlangenbad GmbH, Rheingauer Straße 18  
65388 Schlangenbad, Telefon: (06129) 4850  
info@schlangenbad27grad.de, www.schlangenbad27grad.de

### JETZT IST RICHTIG

Dem Alltag achtsam begegnen. Die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment richten, ohne Gedanken an den nächsten Moment oder an das Morgen. Nur das Hier und Jetzt zählt. Bad Zwesten hält den Angelschein bereit. An der Schwalm und an einer Teichanlage ist Zeit für etwas mehr Erholung. Entspannt am Wasser sitzen und den Wellen zuschauen. Die leichte, ausdauernde Aktivität setzt Dopamin frei. Der Neurotransmitter ist ein Glückshormon, das Motivation und Antriebskraft stärkt.

Kurverwaltung Bad Zwesten, Ringstraße 1  
34596 Bad Zwesten, Telefon: (05626) 773  
tourismus@badzwesten.de, badzwesten.de



BAD ZWESTEN

# GEWINNSPIEL

## In Balance

*Nichts wie raus in das nächste Abenteuer! Entdecken Sie die Heilbäder und Kurorte in Hessen neu. Die Reise führt Sie durch ganz Hessen in idyllische, ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität.*

Erwarten Sie das Besondere.

### Auf dem Hühnerhaus Bad Karlshafen

Wo früher Hühner lebten und Eier legten, findet sich heute ein außergewöhnliches Hotelzimmer. Dachzelt, Küche, Terrasse und Waschhaus und umgeben von einem liebevoll gestalteten Garten mit allerlei Kräutern, Blumen und Bäumen. Das Leben kann so einfach sein.

Wo Werra sich und Fulda küssen... schaut das Weserbergland zu. Bad Karlshafen ist mit seinen weißen Häuserkarrees symmetrisch um den Hafen angelegt und genau das gibt der Stadt ein fast schon mediterranes Flair. Genießen Sie es.



### Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen

im Hühnerhaus über den Dächern von Bad Karlshafen mit 2 Übernachtungen für 2 Personen sowie Nutzung der Weser-Therme Bad Karlshafen.

sowie jeweils 2 Karten für einen entspannten Tag

Freizeitbad Arobella – Bad Arolsen  
Lahn-Dill-Bergland-Therme – Bad Endbach  
Odenwald-Therme – Bad König  
Toskana Therme – Bad Orb  
Kurhessen Therme – Kassel-Bad Wilhelmshöhe  
Kurbad Königstein – Königstein im Taunus  
Thermalbad Aukammtal – Wiesbaden



Oh je. Da sind die Buchstaben aber durcheinander gepurzelt!

Um an unserer Verlosung teilzunehmen, müssen Sie das Wort einfach wieder richtig zusammensetzen und eine E-Mail oder eine Postkarte an uns senden:

Hessischer Heilbäderverband  
Wilhelmstraße 18  
65185 Wiesbaden oder an  
gewinner@kur-in-hessen.de  
Stichwort: Die Kur

B A E T E N E R U

Mit ein bisschen Glück genießen Sie eine Zeit voll Entspannung und besonderer Momente im Hühnerhaus über den Dächern von Bad Karlshafen, oder in einer der wunderschönen Thermen in den Heilbädern und Kurorten in Hessen.

Wir drücken Ihnen die Daumen! **Einsendeschluss ist Freitag, 27. September 2024.**

(Das Los entscheidet, eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)





© concretepeople.de Eva Maria Frey

**DIE KUR**  
kur-in-hessen.de



Heilbäder  
und Kurorte  
in Hessen