

Heilbäder und Kurorte in Hessen

IN BALANCE



Loslassen



Erholen



Genießen



Gestalten





LOSLASSEN

INHALT

LOSLASSEN



Frischekick deluxe Seite 5
Heilklima-Wanderführer Christian Bandy
Aktiv und vital Seite 5
Dres. Valerie Heist und Kathrin Friedrich

ERHOLEN



Kleiner Kniff – große Wirkung Seite 9
Leiter des RückenGesundheitsZentrums
Günter Lehmann

WOHLIG UND WARM

Seite 12

GENIESSEN



Bewusst, klar, stark Seite 15
Natur- und Landschaftsführer
Otto Hartmann
Heilende Töne Seite 15

GESTALTEN



Alles easy... und lecker Seite 19
Küchenleiter Sascha Lotz

GEWINNSPIEL

Seite 22

IMPRESSUM

IN BALANCE

Die Heilbäder und Kurorte in Hessen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der RheinMainMedia vom 14. Januar 2023
Veröffentlicht in: Frankfurter Neue Presse, Höchster Kreisblatt, Nassauische Neue Presse, 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: Michael Nungässer, Telefon (069) 7501-4179, michael.nungaesser@rmm.de, Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Bernd Buchterkirch (RMM)
Text: Hessischer Heilbäderverband e.V. – Almut Boller
Layout: Content & Design (RMM) – Dieter Lauer
Fotonachweise: Heiko Rhode, foto-rhode.de, außer
S1, Tourist-Information Willingen, S4 Bad Orb Kur GmbH, S5lu Dr. Valerie Heist, S5ru Dr. Kathrin Friedrich S6lu Almut Boller S6ro Paul August Wagner, Kurgesellschaft Bad König S6ru Günter Standl, S7lo Bad Wildungen_Goebels_Partner (PR), S7lu Sternenpark/Rhön GmbH, S7ru Klaus-Peter Kappest, Sauerländer Wanderdörfer, S8 Gemeinde Bad Zwesten, S9 Bad Wildungen_Goebels_Partner (PR), S10lu Michael Sinn, S10ro Tourist-Information Bad Endbach S10ru Bad Orb Kur GmbH, S11lo Fouad-Vollmer, S11ru Taunus Touristik Service, Florian Trykowski, S11ro Natalie Nürnberger, S11ru Stadt Bad Schwalbach, Eschenauer & Franke, S12lo Kur- und Freizeit GmbH Bad Soden-Salmünster, S12ro Fouad-Vollmer, S12lm Fouad-Vollmer, S12rm Fouad-Vollmer, S14 Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH, S15o Gerda Hartmann, S16lu Tourist-Information Bad Karlshafen, S16ru Katharina Herrlich-Brehl, S17lo Tourist-Information Bad Sooden-Allendorf S17lu Zukunftsoffensive Überwald GmbH S17ro Touristik-Service Bad Arolsen, S17ru Kur und Freizeit GmbH Bad Soden-Salmünster, S19 Adobe Stock - mates, Shawn Hempel, MovingMoment, womue; S20ru Stadt Bad Hersfeld - Philipp Ißbrücker, S21lo Grimmheimat Nordhessen, S21lu Almut Boller S21ru Martin Kunz, S22lu Katharina Jäger, S22ro Stadt Bad Soden am Taunus, S23 Parkhotel am Schwanenteich, Bad Sooden-Allendorf
Druck: Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf
Weitere Detailangaben siehe Impresum der oben aufgeführten Veröffentlichungen.

ERHOLEN



GENIESSEN



GESTALTEN



IN BALANCE

Kleine Glücksmacher

Es sind die kleinen Dinge, die uns Menschen glücklich machen. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen, der Duft von Kaffee, ein Lächeln. Das freundliche Wort wird zum Kraftbooster für einen erfolgreichen Tag. Die Basis für ein zufriedenes Leben ist ein zufriedenes Ich. Damit es aus jedem Moment das Beste machen kann, braucht es Auszeiten. Kleine Abenteuer im Alltag, die Kraft schenken, und die das Ich inspirieren.

Erde, Feuer, Wasser und Luft füllen unsere Energiedepots auf und geben Körper und Geist einen Frischekick der Extraklasse. In der Natur finden sich alle Kraftstoffe für ein Leben in Balance. Aus tiefen Gesteinsschichten sprudeln heilsame Wässer 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 und Balsam für den Körper. Moor und Tonerde – die starken Therapeutika, in denen die Natur seit Jahrmillionen ihre Kräfte sammelt – reinigen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Das Heilklima der hessischen Mittelgebirge schont, stabilisiert und gibt dem Geist die Freiheit, die Perspektive zu wechseln.

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden Sie kleine Glücksmacher, die Sie inspirieren und den Tag heller strahlen lassen. Also, nichts wie raus in die Natur und das Leben genießen. Das Magazin IN BALANCE gibt Ihnen Impulse für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm. Die Reise führt Sie in hessische Regionen, in denen sich ländliche und urbane Atmosphäre 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

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
und im Internet unter
www.kurorte-in-hessen.de.



LOSLASSEN



AUF DEM BARFUSSPFAD – BAD ORB

Frischekick deluxe



Es gibt Orte, an denen Menschen lebensfroher sind, seltener an Krankheiten leiden und sich wohlfühlen. Orte, deren klimatische Bedingungen positiv Einfluss auf das eigene Befinden nehmen. **Orte mit Heilklima.**

Heilklima erzeugt eine stimulierende Wirkung durch variierende Klimareize, die Anpassungsreaktionen im Organismus auslösen, der sich auf diese Veränderungen stets neu einstellen will. Für die Reizvielfalt sorgen unter anderem Temperaturveränderungen auf unterschiedlichen Höhenlagen oder der Wechsel von sonnigen und schattigen Wegen. Unser Körper nimmt genau das wahr und reagiert darauf. Je öfter wir uns den Umweltreizen aussetzen, umso schneller passt sich der Körper an. Wir härten uns ab und werden dabei lebensfroher.

Anwenden lässt sich Heilklima mit sportlichen Wanderungen im Gelände. Das perfekte Terrain dafür bieten staatlich geprüfte Heilklimatische Kurorte, die neben den klimatischen Bedingungen auch über ein für jede Fitness passendes Wanderwegenetz verfügen.

Christian Bandy
Heilklima-Wanderführer, Königstein im Taunus

Aktiv und vital



Dr. Valerie Heist
Badeärztin, Bad König

Eine Wanderung durch Hessens wunderbare Mischwälder führt Sie auf weichen Waldwegen vorbei an kleinen Bächen durch Täler und über Hügel. Halten Sie zwischendurch an den vielen Panoramabänken inne, atmen Sie tief durch, genießen Sie die reine Luft, lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen und lauschen Sie dem Gesang der Vögel oder beobachten Sie die Blätter im Wind. Vielleicht begegnet Ihnen ein Reh oder Eichhörnchen. Dadurch können Sie die Natur bewusst erleben, Ihre Gedanken und Alltagssorgen ruhen lassen und zu sich selbst finden. Kommen Sie anschließend in eine der Thermen in den Heilbädern und Kurorten in Hessen und genießen Sie ein entspanntes Bad in dem warmen, wohltuenden Heilwasser. Die Kombination aus Bewegungen, Achtsamkeit und Entspannung im Einklang mit der Natur ergänzen sich perfekt und führen zu einer Verbesserung der Vitalität und des inneren Gleichgewichts.



Dr. Kathrin Friedrich
Badeärztin, Bad König



BAD KÖNIG

EIN HOCH AUF DIE KUNST

Mit ihr können wir nachdenken, unser eigenes Handeln reflektieren oder einfach nur das Schöne genießen. Ab und an rüttelt sie uns auf und lässt uns das Neue im Alten entdecken. Kunst stärkt die Resilienz und schenkt das Vertrauen, auch große Herausforderungen zu bestehen. Rund um die Seen im Kurpark von Bad König haben sich Skulpturen von verschiedenen Künstlern versammelt. In der Verbindung mit der Natur zeigen sich vielfarbige Facetten künstlerischen Schaffens. Das Besondere: Wenn die Künstler in der Freiluftwerkstatt arbeiten, kann ein jeder Teil des Entstehungsprozesses werden.

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



BAD NAUHEIM

BIN AM MEER

Im Schatten der Bäume träumen, das Rauschen der Blätter hören und alle Farben der Welt in einer Blume erkennen. Es gibt nur wenige Dinge, die so entspannend wirken, wie ein Spaziergang durch die Natur. Bereits 20 Minuten im Grünen genügen, um den Stresslevel nachweislich zu senken. Mit seinen Düften und Geschmäckern, Farben und Formen eröffnet der Gesundheitsgarten Bad Nauheim einen Erholungsraum. Barfußwege, Summsteine und der Kräutergarten trainieren die motorischen Fähigkeiten und interaktive Stationen führen zu mehr Gelassenheit. Vom Gradierwerk weht eine leichte Meeresbrise herüber.

*Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH
In den Kolonnaden 1, 61231 Bad Nauheim, Telefon: (06032) 929920
info@bad-nauheim.de, www.bad-nauheim.de*



BAD WILDUNGEN

BADEN IN DER NATUR

Ein heißes Bad bringt unseren Körper in einen fieberähnlichen Zustand. Flugs verteilt sich das Blut um und strömt in Herz und Lunge. Die Nieren werden aktiv und geben mehr Flüssigkeit ab. So wird das Immunsystem angeregt und die Abwehrkräfte nehmen deutlich zu. Für die Bäder im Gesundheitszentrum der Quellentherme in Bad Wildungen fließt besonderes Wasser in die Badewanne. Die Naturquelle ist ein Heilwasser, das sich durch einen hohen Kohlensäuregehalt und Mineralisierung auszeichnet – Reichtum, der sogar zu sehen ist.

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



GERSFELD

UNTER DEM STERNENZELT

Unendlich weit spannt sich das Sternenzelt über die Landschaft. Der Blick zu den glänzenden Lichtern macht uns bewusst, dass der Mensch Teil eines größeren Plans ist. Das große Mysterium lässt sich einen winzigen Moment lang in die Karten blicken. Gefühle, Gedanken und Wünsche finden ihren Platz und fließen in die richtige Reihenfolge. In Gersfeld in der Rhön strahlen die Sterne doppelt so hell. Künstliche Lichtquellen sind reduziert, Tag und Nacht ziehen ihre klaren Grenzen und helfen so dabei, Körper und Geist in ihre natürliche Umlaufbahn zu bringen. Wer den Blick hebt, sieht keine Grenzen.

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



BAD EMSTAL

MEHR BUNTES, BITTE!

Blumen haben eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden. Die zarten, kunterbunten Wesen verbessern unsere Stimmung, machen uns mitfühlender gegenüber anderen und schlagen ganz nebenbei Ängsten und Depressionen ein Schnippchen. Im Rosengarten Bad Emstal wächst und gedeiht die Königin der Blumen. Farbenprächtig fügen sich über 40 Beete in einem harmonischen Verlauf und eröffnen einen außergewöhnlichen Erholungsraum. Von hier aus ist es nicht weit zum Kräutergarten mit seinen hochwirksamen Heilpflanzen, für die ein natürlicher Lebensraum wie in der freien Landschaft gestaltet wurde.

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



WILLINGEN (UPLAND)

WAS FÜR DIE SEELE

Warum uns manche Orte glücklich machen? Weil sie unsere persönliche Schatzkiste für Erinnerungen sind, weil sie uns Trost geben, und weil sie uns Mut machen, weiterzugehen. Sie sind Heimat und Ferne, Ursprung und Unendlichkeit. Durch die Landschaft der weiten Blicke führen die Wege nach Willingen im Upland. Fünf Seelenorte sind hier dazu bestimmt, zu inspirieren und den Menschen auf neue Pfade zu locken. Dazu gehören die alte Eiche, die über einer goldhaltigen Gesteinsschicht wächst, die Schwalenburg mit ihren trutzigen Ringwällen oder auch der Orenberg mit besten Aussichten. Gegensätze, die sich versöhnen, Ewigkeit, die doch vergänglich ist.

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

DEM HIMMEL SO NAH

Der Blick in den nächtlichen Himmel erdet. Wer draußen schläft, findet in seinen natürlichen Schlafrhythmus zurück und benötigt weniger Schlaf, um ausgeschlafen zu sein. Der Geist kommt zur Ruhe und entdeckt die Geräusche und Gerüche der Dunkelheit. Selbst die Luft verändert sich und kitzelt ordentlich die Nasenspitze. Das Sternenbett auf dem Campingplatz im nordhessischen Naumburg am Habichtswaldsteig verbindet Naturerlebnis und Comfort. Das Bett, das sich in einem großen Schrank versteckt, wird ausgeklappt mit Bettdecke und gemütlichen Kissen die erste Reihe für Sternengucker und Freiluftschlafer.

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



NAUMBURG

ERHOLEN



IM KURPARK – BAD ZWESTEN

Kleiner Kniff – große Wirkung



Günter Lehmann

Leiter des RückenGesundheitsZentrums in der QuellenTherme in Bad Wildungen-Reinhardshausen

Eine aufrechte Körperhaltung wirkt wahre Wunder. Sie öffnet die Atemwege und lässt uns bewusster atmen. Die Wirbelsäule findet ihr Gleichgewicht und die Organe arbeiten nach ihrem ursprünglichen Plan. Wir wirken selbstbewusster und strahlen Vertrauen aus. Das interdisziplinäre Expertenteam im RückenGesundheitsZentrum der QuellenTherme in Bad Wildungen setzt auf ganzheitliche Strategien für die Rückengesundheit.

Unsere Wirbelsäule benötigt eine tägliche Pflege. Die Übungen der Wirbelsäulenhgiene stärken die Rückengesundheit und sind einfach im Alltag, Freizeit und im Beruf anzuwenden. Alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule werden endgradig ausgeführt und mit kleinen myo-faszialen

Reizen (für Muskeln, Faszien und Gelenke) versehen. Das ist eine hervorragende Methode, Rückenschmerzen aktiv zu meistern oder im Sinne der Prävention zu vermeiden.

Das Programm kann z.B. morgens nach dem Aufwachen, zwischendurch in den Arbeitspausen, nach Arbeitsende oder nach Haus- und Gartenarbeiten durchgeführt werden. So kommen Sie besser in den Tag, können Arbeitsbelastungen entgegenwirken und Beweglichkeitseinschränkungen Ihrer Wirbelsäule verhindern. Durch regelmäßige Anwendung (z.B. 2mal täglich) können Rückenschmerzen vermieden, bestehende Rückenprobleme besser bewältigt und die Wirbelsäule in Form gehalten werden.

Für alle Übungen gilt:

Am Bewegungsende werden, nach der aktuell möglichen Beweglichkeit, 20 bis 25 Minifederungen mit einem Bewegungsausschlag von 2 bis 3 cm ausgeführt. Die Geschwindigkeit ist dabei etwas schneller als der Sekundentakt. Bei den Übungen ist ein ziehender Dehnschmerz zu erwarten.



Für mehr Informationen einfach den QR-Code scannen.

Vorneigung – Mobilisation der hinteren Muskel-Faszienkette

Aufrecht hinstellen, Beine etwas auseinander und die Knie ganz leicht beugen. Dann die Wirbelsäule rund machen und den Oberkörper nach vorne und nach unten beugen. Dabei die Arme hängen lassen. Nun mit dem Oberkörper und den gestreckten Armen kleine Minifederungen Richtung Ferse durchführen.



Rückneigung – Mobilisation der vorderen Muskel-Faszienkette

Die Gegenbewegung ist eine gute Übung, um Bandscheibenvorfälle zu vermeiden oder vorhandenen entgegenzuwirken. Am Ende der Rückneigungsbewegung mit den Armen und dem Rumpf Minifederungen in die Streckung durchführen. Im Bereich der Hüften, Schultern und der Brust sollte eine gute Aufdehnung zu spüren sein. Dabei darauf achten, dass der Kopf nicht nach hinten abknickt.



Seitneigung – Mobilisation der seitlichen Muskel-Faszienketten

Bei der Aufdehnung des seitlichen Rumpfes- und der Hüft- und Beinpartien wird das rechte Bein überkreuzt und der rechte Arm über den Kopf gestreckt. Zusätzlich schiebt die linke Hand das Becken nach rechts. Dadurch wird die Dehnung noch verstärkt. Jetzt wird der Rumpf mit kleinen Minifederungen nach links geneigt. Nach 25–30 Minifederungen wird in gleicher Weise mit einer Rumpfneigung nach rechts die linke Seite gedehnt. Alternativ: Beine nebeneinanderstellen, falls man das Gefühl hat instabil zu stehen.



Rotation – Mobilisation der diagonalen Muskel-Faszienketten

Das rechte Bein wird vorgestellt und dann der Rumpf über das vordere Bein gebeugt. Dabei soll die Wirbelsäule so rund wie möglich gemacht werden. Durch eine anschließende Bewegung des Rumpfes und der linken Schulter in Richtung der rechten Schulter und Körperseite kommt es zur gewünschten diagonalen Aufdehnung. Der rechte Arm bewegt sich am Rücken nach hinten zur Gegenseite. Beachte: Die Rotationsbewegung immer über das nach vorn gestellte Bein ausführen. Bei anfänglichen Gleichgewichtsproblemen kann die Schrittstellung verringert werden.



Streckung zum Abschluss

Das Wirbelsäulenprogramm mit Vorneigung, Rückneigung, Seitneigung und Rotation endet mit einer abschließenden Streckung: Wenn möglich im Zehenstand, Arme nach oben strecken und sich vorstellen, man drückt einen schweren Balken nach oben. Entfalten Sie dabei die volle Körperstreckung.



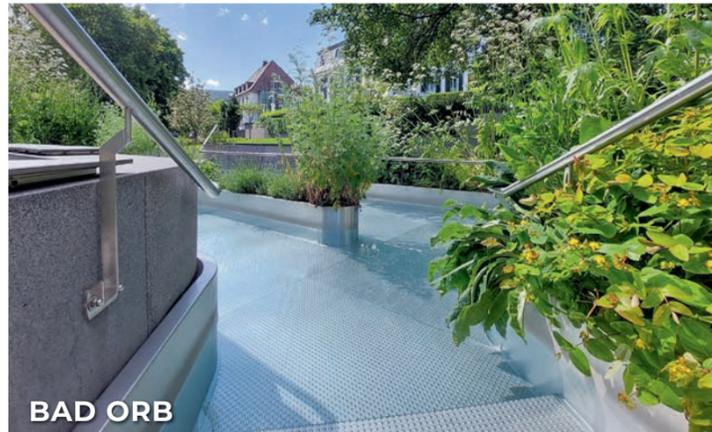


BAD ENDBACH

EINFACH MAL EINE PAUSE MACHEN

Denken ohne Ziel, die Gedanken fließen lassen und dabei Lösungen finden. Tagträumen regt die Gehirnnareale an, die für Antworten auf komplexe Zusammenhänge zuständig sind. Dabei arbeitet das Gehirn effektiv und findet den Weg aus dem Hamsterrad. Auf komfortablen Liegen entspannen, in den sanften Lichteffekten versinken und den Klängen der Musik lauschen. Die Totes-Meer-Salzgrotte in der Lahn-Dill-Bergland-Therme lädt müde Gedanken zu einer Wohlfühlreise ein und lässt dabei kräftig atmen. Das Mikroklima streichelt den Körper und dringt tief in die Lunge ein. 45 Minuten, die fast so gut tun, wie ein dreitägiger Aufenthalt an der See

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



BAD ORB

AKTIV IM PARK

Das hat sich unser Gehirn ja gut ausgedacht. Wenn es nur das Geräusch von lachenden Menschen wahrnimmt, lässt es uns mitlachen. Und beim Jubeln und Lachen arbeitet es dann auf Hochtouren. Wie gut, dass Lebensfreude ansteckend ist. Im Storchengang geht es durch die neue Kneipp-Anlage im Kurpark von Bad Orb. Kaltes, klares Wasser sorgt für Temperaturreize, lässt das Blut kraftvoll durch die Adern pumpen und bringt den Kreislauf auf Trab. Bereit für neue Abenteuer! Weiter geht es zum Boule-Treff, Barfußpfad, Kräutergarten und natürlich zum Gradierwerk und dem Raum-Inhalatorium.

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



BAD CAMBERG

ORDNUNG MITTEN IM CHAOS

Wenn Krankheitserreger oder Fremdstoffe das Immunsystem umgarnen und schwächen lassen, lohnt sich der Blick in die Kräuter-Heilkunde. Holunder, Meerrettich, Thymian und Petersilie wirken oftmals antibakteriell, antiviral und sind ganz nebenbei natürliche Geschmacksverstärker. In Wort und Bild führt der Kneipp-Rundweg durch den Kurpark des Kneipp-Heilbades Bad Camberg. Mit jeder Station wird das Konzept des charismatischen Pfarrers Sebastian Kneipp klarer, das mit seinem Entwurf für Bewegung, Wasser, Ernährung, Heilpflanzen und Ordnung Körper und Geist eine Orientierung gibt.

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



BAD SALZHAUSEN

DEM URMEER SO NAH

Aus den zerklüfteten Tiefen des Gesteins dringt das salzhaltige Wasser an die Oberfläche und bringt neues Leben mit. Das Urmeer lässt Salzwiesen entstehen und sorgt dafür, dass sich Meeresblumen, wie Salz-Hasenohr, Strand-Aster und Erdbeerklee mitten in Hessen der Sonne entgegenrecken. Vom nahegelegenen Gradierwerk weht eine leichte Brise, angereichert mit feinsten Soleperlen. Der Blick kommt zur Ruhe, der Körper entspannt und der Geist geht auf eine herrliche Erholungsreise. Als begehbares Gesamtkunstwerk ist der Kurpark von Bad Salzhausen ein besonderer Kraftbooster, der inneres Wohlbefinden schafft.

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



KÖNIGSTEIN IM TAUNUS

SICH FREI ATMEN

Ein jeder Atemzug ist pure Energie. Er versorgt Körper und Geist mit Sauerstoff, regt zu Höchstleistungen an und bringt den Menschen in der Meditation zur Ruhe. Tief einatmen entspannt, mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers und löst Blockaden oder Verspannungen auf. Königstein im Taunus öffnet die Pforten zu Deutschlands erstem Heilklima-Park und zu 180 Kilometer Naturerlebnis. Auf 34 Wegen lässt sich ganz nach Lust und Laune ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen. Wer den Heilklima-Park von oben sehen möchte, steigt am besten auf den neuen Hardtberg-Turm. Es ist Zeit, sich frei zu atmen.

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



LINDENFELS

KOMM AUF DIE SCHAUKEL

Work – Life – Sleep. Während wir schlummern, greifen wir unbewusst in unseren Handwerkskasten und reparieren unseren Organismus. Das Gehirn verarbeitet Erlebtes und lässt uns mit neuem Mut nach vorne schauen. Im Heilklimatischen Kurort Lindenfels überwiegen die Klimareize, die anregen entspannen und erholen. Wenn sich in den Ebenen kein Lüftchen bewegt und die Hitze drückend wird, weht rund um die imposante Burganlage eine leichte Brise. Die Nächte kühlen deutlich ab und garantieren einen ruhigen Schlaf. Die Klimaschaukel sorgt für neuen Schwung.

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



BAD SCHWALBACH

TAKE IT EASY

Runter vom Laufband und ab nach draußen! Eine Trainingseinheit im Freien ist deutlich weniger anstrengend als im Fitnessstudio und bringt echte Zusatznutzen. Denn das Selbstbewusstsein bekommt so einen ordentlichen Schub und verbessert gleichzeitig die Stimmung. Der 16. und neueste Wisper Trail „Kurschatten“ führt von Bad Schwalbach durch den Kneipp-Barfußpfad zum „Begehbaren Moor“. Dichtes Schilf tritt beiseite und macht auf rund 60 Meter Länge den Weg frei zum Herzen des Moor-Heilbades. Die Gruben mit der dunklen Erde spenden das natürliche Heilmittel für Moorbäder und -packungen.

*Tourist-Info Bad Schwalbach, Adolfstraße 40
65307 Bad Schwalbach, Telefon: (06124) 500200
Tourist-info@bad-schwalbach.de, www.bad-schwalbach.de*

WOHLIG UND WARM



BAD SODEN-SALMÜNSTER



WIESBADEN



BAD SODEN-ALLENDORF



SCHLANGENBAD



BAD KARLSHAFEN



KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE



BAD ENDBACH

THERMALWASSER

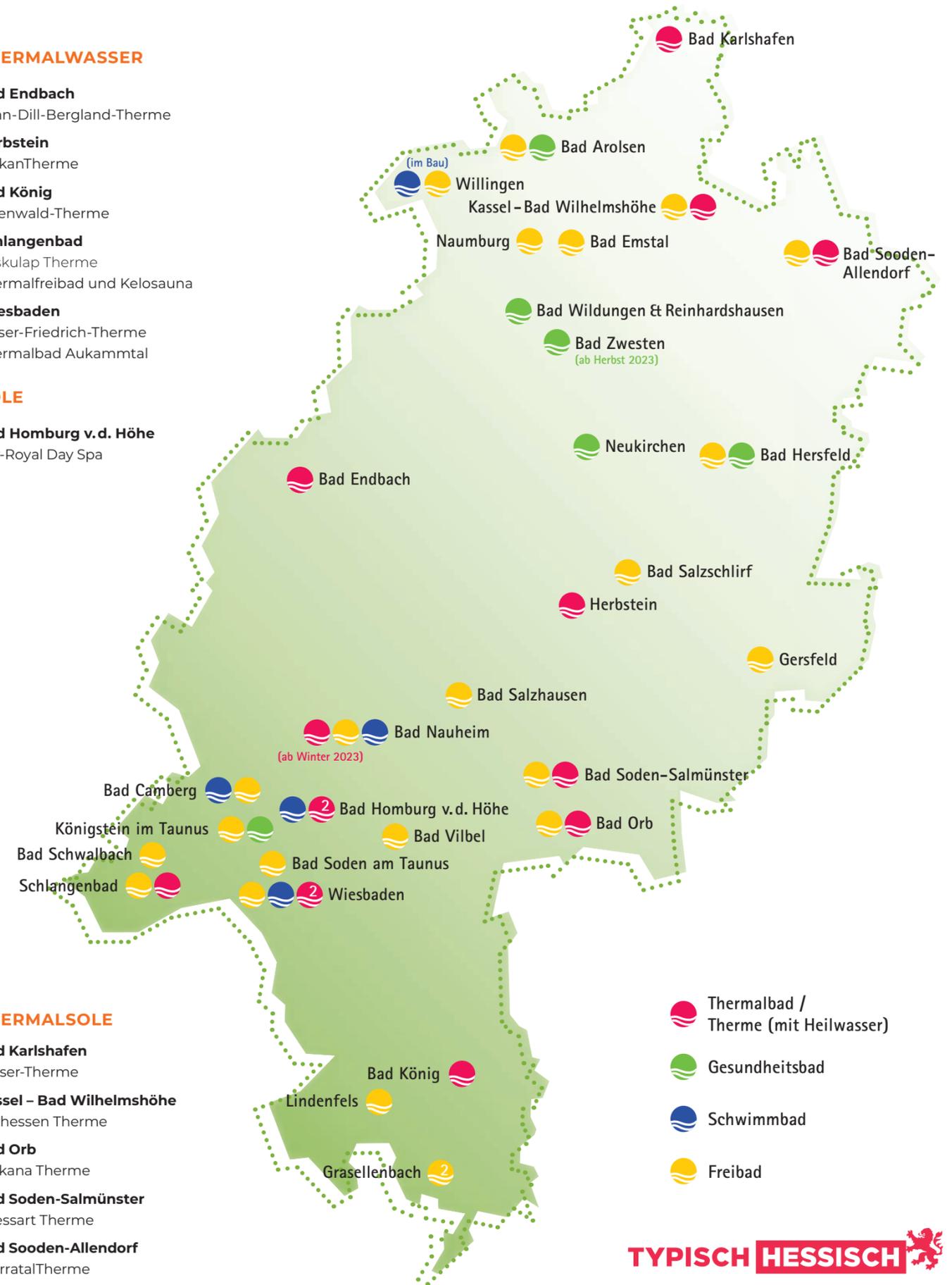
- Bad Endbach**
Lahn-Dill-Bergland-Therme
- Herbstein**
VulkanTherme
- Bad König**
Odenwald-Therme
- Schlangenbad**
Aeskulap Therme
Thermal Freibad und Kelosauna
- Wiesbaden**
Kaiser-Friedrich-Therme
Thermalbad Aukammtal

SOLE

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

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 GESUNDHEITSGARTEN - BAD NAUHEIM

Bewusst, klar, stark

Übungen für die Achtsamkeit wirken durch das bewusste „Wahrnehmen“ und „Loslassen“. Alle Konzentration liegt auf dem Hier und Jetzt. Beim Gehen in der Stille zum Beispiel, nehmen wir mit offenen Augen und Sinnen die Welt um uns herum neu wahr und lernen respektvoll mit anderen Lebewesen und nicht zuletzt mit uns selbst umzugehen. Die gewollte Distanz zu den Dingen, die den Moment überlagern, verringert das Stressempfinden und die emotionale Erschöpfung. Das macht uns resilient gegenüber den hohen Anforderungen des Alltages. Die Wirkungen von Achtsamkeit sind vielfältig, nachhaltig und wissenschaftlich belegt. Sie können nicht heilen, sie helfen aber feste Schritte und den eigenen Lebensrhythmus zu finden.

Otto Hartmann
Natur- und Landschaftsführer, Naumburg



Heilende Töne

Musik ist ein wahrer Tausendsassa. Sie wirkt auf den Körper, der seine Funktionen dem Rhythmus der Melodie angleicht. Das lockert die Muskulatur, Herz und Atmung

beruhigen sich und der Blutdruck sinkt. Sie wirkt auf den Geist, der Emotionen weckt und Bilder in der Fantasie wachruft. Und sie kann sogar die Heilung befördern. Denn Musik mobilisiert das Gehirn und produziert Glückshormone. Besonders die sanften und ruhigen Klänge verringern die Ausschüttung von Stresshormonen und erhöhen im Gegensatz dazu die Konzentration von schmerzkontrollierenden Beta-

endorphinen im Körper. Kein Wunder also, wenn in den Heilbädern und Kurorten in Hessen hier und da Musik zu hören ist und Kurkonzerte eine ganzjährige Saison haben. In der Verbindung mit der Natur, wird Musik zu einem wahren Glücksbringer. Denn, so ließ uns schon Leonard Bernstein wissen, „Musik kann das Nicht-Benennbare benennen und das Nicht-Erkennbare kommunizieren.“





HERBSTEIN

WAS FÜRS HERZ

Spaß statt Leistung. Die Schwerelosigkeit des Körpers in vollen Zügen genießen und doch vom ganzheitlichen Trainingsprogramm profitieren. Schwimmen treibt das Herz-Kreislaufsystem an, trainiert den Herzmuskel und stärkt das Immunsystem. Hessens höchste Heilquelle liegt in Herbstein. Aus über 1000 Meter Tiefe sprudelt das Thermalwasser empor und füllt die Becken der Vulkan-Therme. Sanft streichelt es den Körper und lockt den Geist in das Reich der Fantasie. Das Stresshormon Cortisol wird reduziert und eine tiefe Entspannung tritt ein. Das Herz geht auf.

*Kurverwaltung Herbstein, Lindenstraße 6, 36358 Herbstein
Telefon: (06643) 960019, kurverwaltung@herbstein.de, www.herbstein.de*



BAD SALZSCHLIRF

KRAFT TANKEN IM MOMENT

Ein Ort, ein Platz, die richtige Zeit. Auf der Suche nach Ruhe und Erholung finden sich Orte, die seit jeher Kraft spenden und die nur Einheimische kennen. Alles, was zählt, ist der Moment. Seit über 100 Jahren pilgern Menschen zur Mariengrotte im Kalksteinbruch von Bad Salzschlirf. Die Nachbildung der Grotte von Lourdes ist ein magischer Ort, über den die Gottesmutter und seit den 1960er Jahren die von Johannes Kirsch gearbeitete Statue der Heiligen Bernadette wachen. Zwischen den sanften Hügeln von Rhön und Vogelsberg kommen Körper und Geist in das Gleichgewicht und bauen neue Power auf.

*Touristik & Service GmbH, Lindenstraße 6
36364 Bad Salzschlirf, Telefon: (06648) 2266
info@bad-salzschlirf.de, www.bad-salzschlirf.de*



BAD KARLSHAFEN

ALLE ACHTUNG

Tempo raus, Wahrnehmung an. Ein Leben im Hier und Jetzt. Wer sich auf sich selbst konzentriert und achtsam ist, lernt auch, seine Gedanken und Gefühle in neue Bahnen zu lenken. Auf rund 1700 Meter lässt sich Achtsamkeit im nordhessischen Bad Karlshafen trainieren. Schritt für Schritt geht es durch den Naturpark Reinhardswald zu sechs Stationstafeln und zu sechs Übungen, die die bewusste Wahrnehmung stärken. Dabei werden alle Sinne des Menschen gefordert und geschärft. Es gibt kein Ziel und auch keine Leistung, die zu erbringen ist. Es gibt nur den wertvollen Moment, der wertfrei zu genießen ist.

*Tourist-Information
Weserstraße 19, 34385 Bad Karlshafen
Telefon: (05672) 9226140
touristinfo@badkarlshafengmbh.de
www.bad-karlshafen-tourismus.de*

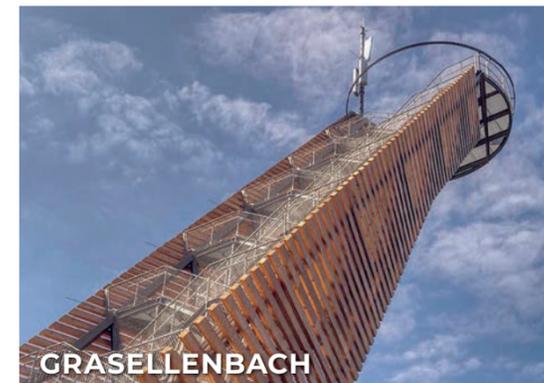


BAD SOODEN-ALLENDORF

SALZIGES GOLD

Bewusst und tief atmen täuscht dem Körper eine Art Schlaf-Modus vor, baut Stress ab und verschafft uns eine Pause. Dabei lässt sich die Sauerstoffversorgung des Körpers durch doppelt so langes Ausatmen wie Einatmen optimieren. Im imposanten Gradierwerk in Bad Sooden-Allendorf, dem Wahrzeichen der Badestadt, fängt sich handverlesener Schwarzdorn in der 140 Meter langen Holzkonstruktion ineinander und wird zu einem Labyrinth von Verästelungen. Leise rieselt salzhaltiges Wasser über den Reisig und reichert die Luft mit mikrofeinem Salz an, das die Atemwege befeuchtet und entspannt. Die leichte Meeresbrise weht mitten in Hessen.

*Tourist-Information, Landgraf-Philipp-Platz 1-2
37242 Bad Sooden-Allendorf, Telefon: (05652) 95870
touristinfo@bad-sooden-allendorf.de, www.bad-sooden-allendorf.de*



GRASELLENBACH

BESTE AUSSICHTEN

Nach einem 90-minütigen Spaziergang haben wir weniger negative Gedanken. Und auch die Gehirnregionen, die mit Depressionen in Zusammenhang stehen, sind weniger aktiv. Das belegen Studien, die sich leicht nachvollziehen lassen. Über sechs Kilometer führt der Weg entlang historischer Steinbrüche und idyllischer Bachtäler von Grasellenbach zum Aussichtsturm auf der Tromm. Da gilt es dann nur noch die 192 Stufen auf der Himmelsleiter zu erklimmen. Für den Aufstieg belohnt das neue Wahrzeichen im Odenwald mit herrlichen Ausblicken über Wiesen und Wälder, Höhen und Tiefen, und über das Kneipp-Heilbad selbst.

*Kurverwaltung Grasellenbach, Am Kurpark 1
64689 Grasellenbach, Telefon: (06207) 2554
kurverwaltung@gemeinde-grasellenbach.de
www.gemeinde-grasellenbach.de*



BAD AROlsen

LIEBE, HOFFNUNG, GLAUBEN

Wer an sich selbst glaubt, kann die Kontrolle getrost abgeben. Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis für mehr Zuversicht und Zufriedenheit im Leben, damit wir gelassener durch das Leben gehen können. Feinster Alabaster geformt in höchster Präzision und eleganten Linien. Stolz zeigt das Museum Bad Arolsen die Werke von Christian Daniel Rauch. Der Hauptmeister des deutschen Klassizismus wurde in dem nordhessischen Heilbad geboren und hat dort seine Spuren hinterlassen. In seinen Werken liegt Vertrauen, die kleinste Form von Mut.

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



BAD SODEN-SALMÜNSTER

ALLES AUF „HERZ“

Was das Leben wirklich ausmacht? Es sind die Erinnerungen, die Dinge, die wir erleben und die Menschen, die uns auf unserem Weg begleiten. Das ist wahrer Reichtum. Die sanften Schwingungen der Handpan wiegen sich mit der eigenen Herzfrequenz im Takt und erfüllen die Totes-See-Salzgrotte in der Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster. Die Klänge des handbespielten Klanginstruments berühren und wecken Erinnerungen. Wirkstoffreiches Totes-See-Salz legt sich sanft auf die Haut und befreit die Atemwege. Lichteffekte zeichnen fantasievolle Bilder an die Wand und locken auf eine Reise durch die Gedankenwelt. Ein Erlebnis, das sich auch exklusiv für zwei Personen buchen lässt.

*Tourist-Information, Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster, Telefon: (06056) 744144
info@badsodensalmuenster.de, www.badsoden-salmuenster.de*

GESTALTEN



HEILENDE PFLANZEN – BAD CAMBERG

Alles easy... und lecker

Sascha Lotz, Küchenleiter der Sonnenberg-Klinik in Bad Sooden-Allendorf hat zwei besondere Empfehlungen für Sie:

Quinoa-Süßkartoffel-Bowle mit gebratenen Halloumi

50 g Quinoa
100 g Süßkartoffeln gewürfelt
1 kleine Zwiebel rot
100 g Dicke Bohnen
300 g Halloumi (1 Block und diesen halbieren)
100 ml Brühe (es geht natürlich auch Wasser mit Brühepulver)

Süßkartoffeln und Dicke Bohnen mit der Zwiebel (gewürfelt) anschwitzen. Ablöschen mit der Brühe und den Quinoa hinzugeben, abdecken und noch für 10 bis 15 Minuten auf schwacher Hitze ziehen lassen. Danach noch einmal mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch abschmecken.

Den Halloumi der breiten Seite nach halbieren und in der Pfanne mit ganz wenig Öl anbraten, bis er schön goldbraun ist. Dann ein bis zwei Löffel von der Bowle auf den Teller geben und eine Scheibe Halloumi darüberlegen. Bei Bedarf noch ein bisschen Petersilie oder Schnittlauch als Garnitur darüberstreuen.



Auberginencreme mit Feta und Baguette

1 Aubergine
1 Knoblauchzehe
1 Tomate
1 Feta circa 50 g
100 g Schmand oder Frischkäse nach Wahl
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Die Aubergine und Tomate in kleine, grobe Stücke schneiden. Dann auf ein Blech geben, mit Öl und Gewürzen abschmecken. Mit Alufolie abdecken und für 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Danach die Masse aus dem Blech in ein Gefäß geben und mit dem Fetakäse und dem Schmand vermengen, am besten mit einem Pürierstab. Dabei auch die Knoblauchzehe hinzufügen und ordentlich durchpürieren. Abschmecken nach Wunsch und fertig.





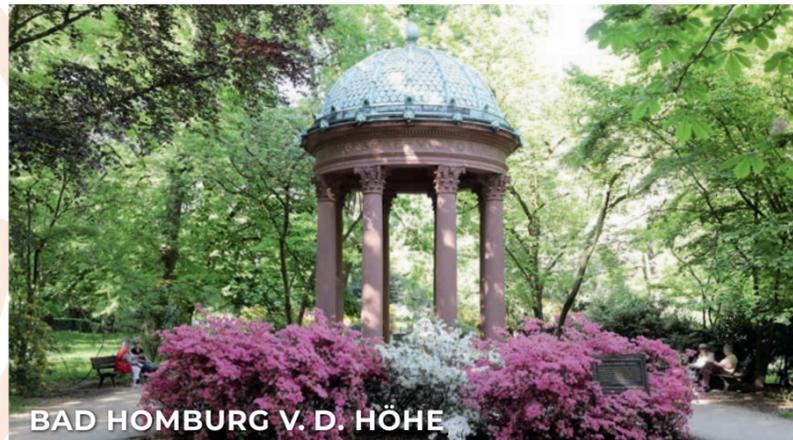
IT'S A KIND OF MAGIC

Glück im Sekundentakt. Selbst ein kurzer Aufenthalt in der Natur hebt die Stimmung und verbessert die Konzentration. Kleiner oder großer Spaziergang oder doch das gemütliche Plätzchen unter dem Baum? Egal! Erlebnisse mit und in der Natur machen uns sozialer und toleranter. Der „Park der Jahreszeiten“ in der Kur- und Festspielstadt Bad Hersfeld betört 365 Tage immer wieder auf das Neue die Sinne. In seiner Mitte liegt die „Magische Quelle“, ein Symbol für die reiche Kur- und Bädertradition und ... für Ursprung und Unendlichkeit.

Tourist-Information Bad Hersfeld
Am Markt 1, 36251 Bad Hersfeld
Telefon: (06621) 201886
www.bad-hersfeld.de
touristinfo@bad-hersfeld.de



BAD HERSFELD



BAD HOMBURG V. D. HÖHE

MEHR DAVON

Wasser ist wohl die wertvollste aller Flüssigkeiten. Es stärkt das Immunsystem und wird – wann immer nötig – zu einem wichtigen Gegenspieler von Erkältungen. Und: Wasser macht schön. Wer genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, freut sich über eine pralle, rosige Haut. Entlang der Brunnenallee finden sich in Bad Homburg v. d. Höhe sechs Heilquellen mit ausgezeichneter Expertise. Sie sind Teil der weitläufigen Parkanlage, die von Gartenbaumeistern wie Lenné und Siesmeyer gestaltet wurde und zu der Gesamtkunstwerke wie das beeindruckende Kaiser-Wilhelms-Bad und der Elisabethentempel zählen.

Tourist Info + Service der Kur- und Kongreß-GmbH
Kurhaus, Louisenstraße 58, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe
Telefon: (06172) 1783710
info@bad-homburg-tourismus.de, www.bad-homburg-tourismus.de



BAD VILBEL

SCHLAUER AUF DIE DAUER

Klar, Museen machen schlauer. Aber sie machen auch zufriedener. Warum? Weil jeder Besuch in einem Museum eine Erfahrung ist, die wir speichern und mit der wir beim Erinnern negative Gedanken verscheuchen. Zwischen tönernen Flaschen, kupfernen Kesseln und Holzkisten findet sich in Bad Vilbel die beeindruckende Geschichte einer Familie. Das Brunnen- und Bädereuseum gibt einen Einblick in das Leben der Menschen, die von den Mineralquellen der Stadt geprägt wurden und die eine ganze Industrie beeinflussen sollten.

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



KASSEL-BAD WILHELMSHÖHE

GUT FÜR MICH

Zufrieden mit sich und der Welt. Die eigene Gesundheit ist direkt mit der Fülle der kulturellen Aktivitäten gekoppelt. Es heißt sogar, je öfter ein Mensch mit Kultur in Kontakt tritt, umso wohler fühlen sich Körper und Geist. Natur- und Kulturerbestätten mit einem außergewöhnlichen Wert sichert die UNESCO und bewahrt sie für zukünftige Generationen. Zu diesen herausragenden Schätzen der Menschheit zählt ganz sicher der Bergpark Wilhelmshöhe, der weit sichtbar vom Herkules überragt wird. Der größte Bergpark Europas ist berühmt für seine Museen, seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum und natürlich die Wasserspiele.

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



NEUKIRCHEN (KNÜLL)

ÜBER ALLE HÖHEN UND TIEFEN

Bewegung bringt uns ins Gleichgewicht und macht ganz nebenbei glücklich. Dopamin, Serotonin und Endorphine rauschen durch den Organismus und bleiben längere Zeit präsent. Sie geben uns ein gutes Gefühl, inspirieren den Geist und sorgen für ein bewusstes Körpergefühl. 12,5 Kilometer geht es rund um den Kneipp-Kurort Neukirchen zu besonderen Plätzen. Auf dem Roten Berg wartet schon die Liegebahn und das Hörerlebnis „Hänsel und Gretel“. Weiter geht es durch Wald und Feld auf die nächste Höhe und wieder hinunter in das Tal, also „nuff und nopp“, wie der Neukirchener sagt.

Pro Neukirchen e.V., Marktplatz 10a
34626 Neukirchen (Knüll), Telefon: (06694) 911350
neukirchen@rotkaeppchenland.de, www.neukirchen.de

ZEITLOS GLÜCKLICH

„Du musst Dein Ohr in die Luft halten, ein Vogel zirpt hinein. Daraus entsteht die Zeit.“ Der Philosoph Hugo Kükelhaus wusste, wer den Moment annimmt und die Zeit vergisst, hat ein Rezept für mehr Zufriedenheit gefunden. Inmitten des Gesamtkunstwerkes Schloss Freudenberg über den Dächern von Wiesbaden kann das Denken neu beginnen. Das „Erfahrungsfeld Dunkelheit“ führt vom Dämmerlicht durch das Reich der Schatten in die Finsternis und zurück. Zukunftswald, Wasserwerk, 120 Erfahrungsstationen, Theaterbühnen und, und, und, eröffnen Freiräume. Im verunsicherten Park geht die Zeit verloren.

Tourist Information Wiesbaden
Marktplatz 1, 65183 Wiesbaden,
Telefon: (0611) 1729930, t-info@wicm.de
www.tourismus.wiesbaden.de



WIESBADEN

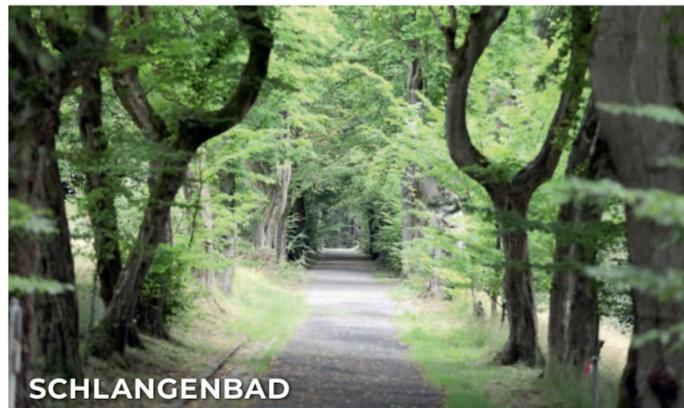


BAD SODEN AM TAUNUS

IM RAUSCH DER FARBEN

Eine Welt ohne Farben? Undenkbar! Farben sind wahre Glücksbooster und lassen uns in Harmonie schwelgen. Die richtige Farbe zur richtigen Zeit sorgt für Wohlbefinden und gibt Power, damit sich die eigene Persönlichkeit entfalten kann. In Verbindung mit der Natur gestalten Farben harmonische Erholungsräume. Alter und Neuer Kurpark in Bad Soden am Taunus warten mit einem Meer aus Farben auf. Historischer Landschaftsgarten der eine; der andere Refugium für alle, die Spiel- und Liegewiesen lieben. Im Quellenpark erstrahlt die Stadtgöttin Sodenia in ungewohnter, historischer Farbenpracht.

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



SCHLANGENBAD

MOMENT MAL

Bewusst zurückschauen und sich selbst in den Fokus nehmen. Selbstreflexion lässt Stärken erkennen und Schwächen annehmen, lässt Gefühle prüfen und Gedanken neu fassen. Selbstreflexion schenkt Weitblick, damit das eigene Handeln zum Ziel führt. Vier Waldpfade rund um Schlangenbad eröffnen neue Blickwinkel nach innen und außen. Zwischen zwei und drei Stunden dauern die Touren auf den Spuren des historischen Eselpfades, über die Kuckucksley oder zu mystischen Orten, wie dem „Wilden Mann“ oder der „Wilden Frau“. Hoch über Schlangenbad ändern sich die Ansichten Schritt für Schritt.

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

ALLES FLIESST

Die uralte chinesische Kampfkunst Taiji zielt darauf, eine umfassende Balance zu finden. Die sanften, fließenden Bewegungen bringen innere Ruhe und Gelassenheit. Und das wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Das Immunsystem wird gestärkt, Muskeln und Gelenke kommen in Bewegung und auch die mentale Widerstandsfähigkeit nimmt zu. Geschickt verbindet Gesundheits- und Bewegungscoach Andreas Schäfer traditionelle chinesische Körperkunst mit westlichen therapeutischen Ansätzen. So wird der Löwensprudel im Kurpark von Bad Zwesten zur doppelten Kraftquelle.

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



BAD ZWESTEN

GEWINNSPIEL

In Balance

Nichts wie raus und das Leben genießen! Entdecken Sie die Heilbäder und Kurorte in Hessen neu. Kraftquellen und Rückzugsorte inklusive. Die Reise führt Sie durch ganz Hessen in idyllische, ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität.

Parkhotel am Schwanenteich Bad Sooden-Allendorf

Erholsame Tage in bezaubernder Umgebung warten auf Sie in der Villa direkt am Schwanenteich in Bad Sooden-Allendorf. Das denkmalgeschützte Haus aus der Gründerzeit bietet eine hochwertige Ausstattung und alles, was Sie für einen exquisiten Aufenthalt brauchen. Der aufmerksame Service des Teams lässt keine Wünsche offen. Ganz in der Nähe finden Sie den Kurpark mit seinem Gradierwerk und die Werrataltherme mit ihren Erholungs- und Entspannungsangeboten. Wie wäre es mit einem kleinen Stadtbummel? Die Soodener Altstadt mit ihren bezaubernden Fachwerkhäusern wird Sie begeistern.



Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen

im Parkhotel am Schwanenteich in Bad Sooden-Allendorf mit 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer, reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie Nutzung der Werrataltherme Bad Sooden-Allendorf

sowie jeweils 2 Karten für einen entspannten Tag

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



Na, da sind aber die Buchstaben 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

U K O R E R T

Wir drücken Ihnen die Daumen! Mit ein bisschen Glück genießen Sie eine Zeit voll Entspannung und Erholung im Parkhotel am Schwanenteich in Bad Sooden-Allendorf oder in einer der wunderschönen Thermen in den Heilbädern und Kurorten in Hessen. **Einsendeschluss ist Freitag, 29. September 2023.**

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



© concretepeople.de Eva Maria Frey

DIE KUR
kurorte-in-hessen.de

