

# In Balance

Deine  
Mitte





# In Balance



Anzeigen-Sonderveröffentlichung des Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG vom 17. Januar 2026. Veröffentlicht in: Frankfurter Neue Presse, Höchster Kreisblatt, Taunus Zeitung, Frankfurter Rundschau, F.A.Z.; Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, www.rmm.de (die zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten), Geschäftsführer: Thomas Kühnlein, Dr. Jan Eric Rempel. Leiterin Werbevermarktung: Jelisaweta Scherdel, RheinMain.Media, Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Holger Strehl (RheinMain.Media), Telefon (069) 8500-343, holger.strehl@rmm.de

Text: Hessischer Heilbäderverband e.V., Almut Boller – Layout: Dieter Lauer

Fotonachweise: TS Sabrinity, Bad Arolsen; S2, S5ul, S7ul, S7ur, S8, S13om, S13or, 13um, S15ur, S18, S19ur, 22om, S23 Heiko Rhode Fotografie; S4 Jonas Dülberg, Tourist-Information Willingen; S5ur Tourismusverband Spessart-Mainland/Holger Leue; S6 Steffi Hermann; S7ol Gemeinde Bad Ems-tal; S7om Kur- und Kongreß-GmbH Bad Homburg v.d. Höhe; S7or Kur- und Freizeit GmbH, Bad Soden-Salmünster; S7um Maultierhof Julia Krüger, Bad Wildungen; S3, S9ul, S9ur, S11ul, S13mr, S14, S15ul, S19ul Almut Boller; S10 Dr. Richard Barthel, Königstein im Taunus; S11ol Wolfgang Zebisch, Gersfeld; S11om Sehnsucht Wald – Stefan Pruschwitz, Bebra; S11or Kassel Marketing GmbH I Jörg Konrad; S11um Stadt Naumburg, Claudia Thöne; S11ur Forest Adventures Deutschland GmbH; S13or Tourismus und Kur-AöR, Bad Soden-Allendorf; S13 ml Fouad-Völlmer Fotografie; S13 mm Kur- und Kongreß-GmbH Bad Homburg v.d. Höhe; S13ul Johanna Jung; S13ur Kurverwaltung Bad Camberg; S16 Maike van den Boom; S17ol Anja Epkes; S17om Kurgesellschaft Bad König mbH, Suana Kukavica; S17or Fabian Deimel, Bad Zwischen; S17ul Touristik-Service und Kultur Bad Arolsen; S17um Touristik & Service GmbH/Christian Bornträger, Bad Salzschrifl; S17ur Kassel Marketing GmbH; S20 Balova Klinik und Spa; S21ol Sabrina Lütcke, Lindenfels; S21om impulsphoto; S21or Kurverwaltung Bad Endbach; S21ul Stadt Bad Soden am Taunus; S21um Stockfoto; S21ur Jonas Dülberg, Tourist-Information Willingen; S22ol Bad Karlshafen GmbH, Gesellschaft f. Standort u. Marketing, Bad Karlshafen; S22or Roger Richter, Wiesbaden; S22ul Moon3 Bad Salzhausen; S22um Kneipp-Verein Bad Vilbel; S22ur Stadt Bad Soden-Allendorf, Tourismus- und Kur-AöR

Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG,

Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Weitere Detailangaben siehe Impressum der oben aufgeführten Veröffentlichungen.

## In Balance

### Nicht perfekt, aber echt

Die Suche nach echten Abenteuern führt in die Natur. Wasser, Wärme, Erde und Luft – ihre heilsamen Elemente lassen uns Ursprünglichkeit spüren. Nichts ist inszeniert, nichts ist erzwungen. Natur ist so, wie sie ist – und genau das macht sie so intensiv und echt.

### Kompass für einen ganzheitlichen Lebensstil

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden Sie alles für Ihren ganzheitlichen Lebensstil. Von Spezialisten entwickelte Coaching-Programme helfen Ihnen dabei alte Angewohnheiten beiseitezuschieben, neue Muster zu erlernen und vor allem einzubüben. Ausgezeichnete Wasser mit einzigartigen Mineralisierungen, Heilklima, Moor und die fünf Säulen der Kneipp-Therapie sind dabei die natürlichen Kraftquellen. Individuell zugeschnitten und so aufbereitet, dass sie sich in den Alltag integrieren lassen, werden die Konzepte zum zuverlässigen Wegbegleiter.

### Coachen Sie sich fit!

Die Freude in kleinen Dingen finden und sich auf das konzentrieren, was glücklich macht. Das ist die neue Lebensart! Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die Heilbäder und Kurorte in Hessen und genießen Sie das Besondere.



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) 26 24 87 87  
oder [info@kur-in-hessen.de](mailto:info@kur-in-hessen.de)  
und im Internet unter  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)





# Gedankenraum

# Leichtes Gepäck

Ab heute nur noch die wichtigen Dinge, singt die Band Silbermond und macht damit Mut, loszulassen und Energieräuber an die Seite zu schieben. Loslassen bedeutet nicht aufzugeben, sondern sich von unnötigem Ballast zu trennen und sich selbst einen Raum zu geben. Raum zum Atmen, zum Genießen, zum Leben.

Es geht darum, das zu würdigen, was gewesen ist, um es dann bewusst in der Vergangenheit zurückzulassen. In diesem Ritual liegt Kraft, weil es Klarheit schafft und Platz macht für neue Gedanken, neue Begegnungen und neue Möglichkeiten.

Wer loslässt, entscheidet sich für sich selbst und vertraut in den eigenen Weg. Das Herz ist offen für Veränderungen, der Geist stark genug sie anzunehmen. Die emotionale Stabilität wird kräftiger, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und wir werden resilenter. Doch auf-

gepasst: Loslassen ist ein Prozess, der Achtsamkeit und Geduld erfordert. Jeder Moment des Innehalten hilft, alte Muster zu erkennen und zu lösen. Mit jedem Stück Ballast, das wir ablegen, wächst das Gefühl von Leichtigkeit und innerer Freiheit. Wir lernen, dem Leben mit größerer Gelassenheit zu begegnen und bleiben in Balance – auch dann, wenn der Weg einmal uneben wird.

## Mehr Raum

Aufräumen für die Seele. Richtig gelesen. Je mehr Ordnung um uns herrscht, umso klarer die Sicht. Die Reizüberflutung nimmt ab und das Stresshormon Cortisol sinkt. Wer Gewicht abwirft, befreit sich und schafft Raum für ein neues Mind-Set und für Kreativität. Dabei geht es nicht darum, sich von allem zu trennen, sondern vielmehr darum, Platz für das zu schaffen, was wirklich wichtig ist und vor allem guttut!

## Kraftquelle

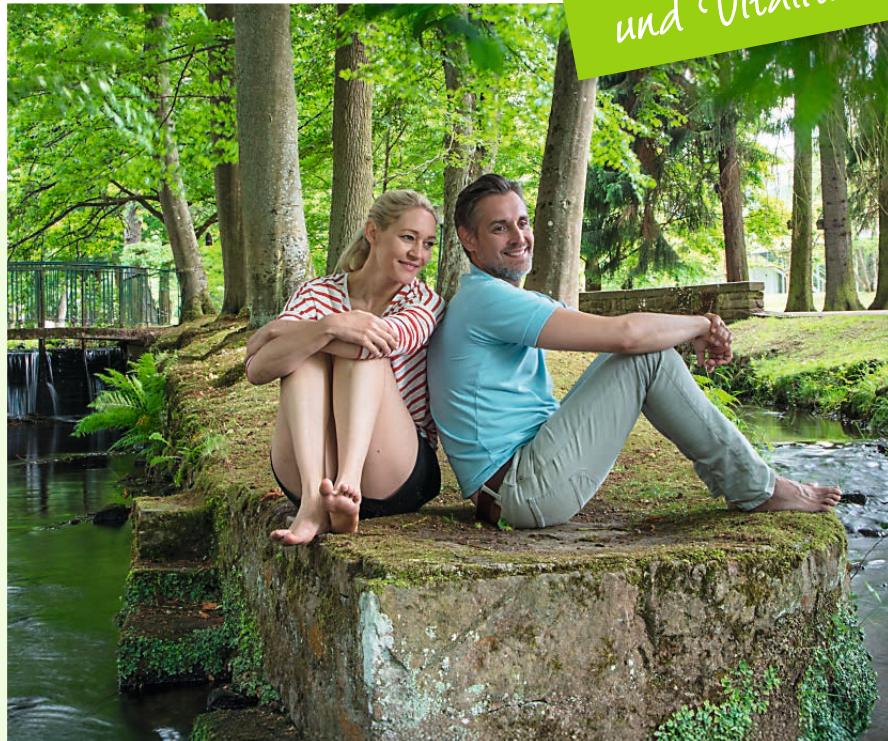
### Ihr Spezial-Programm für mehr Resilienz in Bad Wildungen

Lassen Sie Ihre innere Kraftquelle wieder sprudeln. Die erfahrenen Fachärzte und Therapeuten des Gesundheitszentrums Helenenquelle in Bad Wildungen haben ein Spezial-Programm für Sie zusammengestellt, das Körper und Geist regeneriert. Testen Sie den Abwehr-Turbo am Themen-Buffet. Genießen Sie die Kochwerkstatt und nehmen Sie jede Menge Ideen für eine leckere, gesunde Küche mit nach Hause. Die Kraftquelle sprudelt weiter.

**7 oder 14 Übernachtungen exklusiv im Zeitraum vom 26.01.2026 bis 30.03.2026 inklusive Vollpension und Anwendungen ab 700 Euro pro Person**

**Jetzt buchen:**  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)

*Mehr Kraft und Vitalität*



# Wenn die Gedanken lauter werden

oft beginnt es mit dem leisen Wunsch nach Ruhe, Klarheit oder einem Neustart. Viele, die sich auf den Weg machen, ihren eigenen Gedankenraum wiederzufinden, suchen einen Ort, an dem Körper und Geist gemeinsam aufatmen. Fasten schafft genau diesen Raum.

Eine Woche Heilfasten nach Buchinger kann vieles zum Positiven verändern. Bereits die intensive Vorbereitung, das Vorgespräch und die achtsame Begleitung im Kurs geben Sicherheit. Der Körper darf sich langsam auf das Weniger einstellen. Genau dadurch öffnet sich ein Mehr, ein Mehr an Ruhe, ein Mehr an Vertrauen in die eigenen Ressourcen.

Während die feste Nahrung pausiert, beginnt der Körper zu erzählen, von Entlastung, von Regeneration und Klarheit. Die Natur wird zum stillen Mitwisser dieser inneren Wandlung. Tägliches

Kneippen im Kurpark, Yoga, Wanderungen, Massagen, alles fügt sich in einen Prozess, der weniger mit Verzicht und mehr mit Befreiung zu tun hat.

Ab dem dritten Fastentag setzt eine spürbare Veränderung ein. Der Ballast in Form von Gewicht wird weniger und das Glückshormon Serotonin steigt. Der Körper kommt zur Ruhe, die Zellerneuerung läuft auf Hochtouren und lässt die Entzündungswerte sinken. Die Verdauung, die Leber, das Herz-Kreislauf-System danken dieser Entlastung und wirken sich positiv auf den Schlaf, das Hautbild und die Blutdruckregulation aus. Der Geschmackssinn erwacht und die Energie steigt.

Ein Kursteilnehmer hat es mal so beschrieben: „**Es war, als würde mein Körper leiser werden, damit meine Gedanken lauter sprechen können. Ich habe mich selbst wieder gehört.**“



## Gewinner

**Fasten auf Kneipps Wegen  
Durch Verzicht gewinnen  
in Bad Vilbel**

Ein bewusster Verzicht gibt den entscheidenden Impuls für positive Veränderungen. Was man dafür tun muss? Alte Gewohnheiten aufbrechen, neue Energie sammeln und die Selbstheilungskräfte für mehr Regeneration boosten. Lassen Sie sich auf Kneipps Wegen von einer professionellen Fastenkursleiterin begeistern und gehen Sie mit ihr den ersten Schritt zu mehr innerer Balance und Lebensqualität.

## Termine 2026

16. – 21. August  
06. – 11. Dezember

**Seminar mit Fastenanamnese,  
Fastenbrühe, Impulsvorträgen,  
Meditationen und mehr  
ab 619 Euro pro Person  
zuzüglich Übernachtung im  
City Hotel Bad Vilbel**

**Jetzt buchen:  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)**

*Durch Verzicht gewinnen*

## Zeitenblick



Ein Ort, viele Leben. Das Klostermuseum in **Bad Emstal** Merxhausen zeigt eine Ausstellung über Frauenschicksale aus acht Jahrhunderten. Wort, Ton und sorgsam ausgewählte Exponate öffnen den Blick in die Zeit und erzählen die Geschichte der Frauen und ihrem persönlichen Los zum Mitfühlen nah.

## Aussichten



Im Kurpark **Bad Homburg v.d. Höhe** glänzt ein neues, kulturhistorisches Juwel. Mit seinem gusseisernen Pavillon und der gläsernen Kuppel ist der Louisenbrunnen genauso gestaltet, wie ihn die Menschen schon vor 150 Jahren erlebt haben. Die Quelle mit dem intensiven Geschmack stärkt Herz und Kreislauf.

## Traumfänger



Die SpessartLichter tauchen die Spessart-Therme in **Bad Soden-Salmünster** in weiche Farben. Goldene Funken spiegeln sich auf dem feinperligen Solewasser, leise ist Musik zu hören. Am Beckenrand werden frisch zubereitete Cocktails serviert. Licht erzählt Geschichten und löst positive Emotionen aus.

## Geschichtenerzähler



Kulissen machen Geschichten lebendig, auch – oder gerade dann – wenn sie schon sehr alt sind. Der einzigartige Bibelpark in **Herbstein** erzählt in übergroßen Installationen vom Alten Testamente. Die Arche, der Turmbau zu Babel oder Jona und der Wal inspirieren und sorgen für die eine oder andere überraschende Erkenntnis.

## Urvertrauen



Maultiere schenken Vertrauen, sind aber keineswegs bereit blind zu folgen. Sie überdenken jede Situation und lassen sich zu nichts zwingen. Die Intelligenz eines Maultieres kann durchaus eine Herausforderung sein. Was das mit uns Menschen macht? Das lässt sich auf dem Maultierhof in **Bad Wildungen** entdecken.

## Momentesammler



Reisen ist eine kleine Investition in sich selbst. Warum? Weil beim Reisen Erinnerungen entstehen, die das Leben reicher machen. Die Kurbahn in **Bad Schwalbach** verbindet das Moorbadehaus mit den Moorgruben, in denen das schwarze Gold der Erde gestochen wird. Anhalten, aussteigen, weiterfahren. Alles ist erlaubt.



# Waldstille

# Ruhe, bitte!

Vieler Minuten, 33 Sekunden – so lange dauert das Musikstück „4'33“ des amerikanischen Komponisten John Cage, das keine einzige Note enthält. Es besteht einfach aus Stille. Viereinhalb Minuten lang. Ruhe. Und Inspiration, um nachzudenken und den Blick auf die Welt zu verändern.

In unserer lärm durchfluteten Zeit ist Stille zu einem raren Gut geworden. Dabei lohnt es sich, nach ihr zu suchen und sich mit ihr anzufreunden, weil sie Kraft spendet. Das Nervensystem kommt zur Ruhe und das Gehirn wächst. Die Sinne verfeinern sich und lassen uns die leisen Geräusche wieder wahrnehmen. Der Raum für Kreativität ist da.

Eine andere Dimension der Stille eröffnet sich in der freien Klanglandschaft der Natur. Ja, das ist widersprüchlich, weil die Natur voller Leben und Geräusche ist. Das leise Plätschern des Baches, das fröhliche Gezwitscher der Vögel

oder Wind, der durch die Blätter rauscht, klingen vertraut und sind der perfekte Sound, um Denkvorgänge neu zu sortieren.

## Turbobooster Wald

Es gibt kaum einen besseren Ort, um abzuschalten und seine Gedanken zu sortieren, als den Wald. Der Spaziergang zwischen den Bäumen im kernigen Duft von Wald und Erde erholt – und das ganzheitlich. Schon fünf Minuten am Tag reichen aus, um das Immunsystem zu pushen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Das Herz schlägt messbar langsamer und der Blutdruck sinkt. Das Gedankenkarussell hört auf sich zu drehen, Ruhe kehrt ein.

Durch unberührte Natur geht es in den Heilbädern und Kurorten in Hessen durch Wiesen und Wälder zu beeindruckenden Aussichten. Der Wald ist eine Kraftquelle.

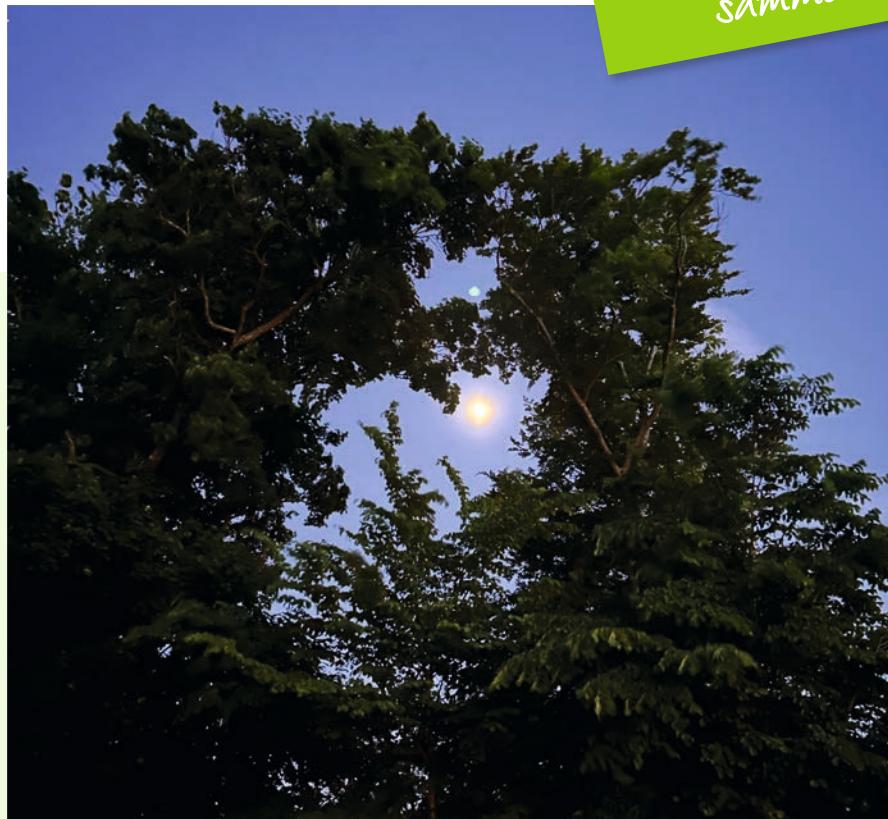
## Salzige Kurwoche

### Ganzheitliche Gesundheit in Bad Soden-Allendorf

Im Rhythmus der Natur liegt Gelassenheit. In Ihrem persönlichen Coachingprogramm in Bad Soden-Allendorf lernen Sie, wie die Elemente der Natur Ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern und Sie für den Alltag stark machen. Nehmen Sie die Schöpfung intensiv wahr und lassen Sie sich von ihr begeistern. Unsere Experten begleiten Sie mehrperspektivisch auf Ihren neuen Pfaden.

**6 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück  
in einem Hotel Ihrer Wahl  
mit täglichem Besuch der  
WerratalTherme und Programm  
ab 1.564 Euro pro Person**

**Jetzt buchen:**  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)



Kräfte  
sammeln

# Unsichtbare Naturkraft

**L**eise, aber nachhaltig trägt Heilklima zur Gesundheit bei. Die saubere, meist pollen- und schadstoffarme Luft entlastet und befreit die Atemwege, die Lunge kann besser arbeiten. Der Wechsel von Licht und Schatten, Wärme und Kälte trainiert den Körper sanft und aktiviert die Abwehrkräfte. Sonnenlicht regt die Bildung von Vitamin D an und das ist entscheidend für starke Knochen, gesunde Muskeln und die Stimmung. Alles wird heller und leichter.

Besonders effektiv wirkt Heilklima beim Wandern. Dafür empfehlen Kurärzte und Klimatherapeuten spezielle, leistungsphysiologisch vermessene Wege.

Sie führen durch Wind und Wetter, durch verschiedene Höhenlagen und durch dichte und lichte Schonungen zu besonderen Aussichtspunkten. Dabei nehmen im Wald mehrere tausende Duftstoffe Kurs auf das Nervensystem des Menschen. Der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich und das Stresshormon Cortisol nimmt ab. Gleichzeitig wird der Parasympathikus, der Nerv der Ruhe, mobilisiert.

Das heilklimatische Therapiekonzept wirkt ganzheitlich. Körper und Geist lernen von und mit der Natur und bringen sich wieder ins Gleichgewicht. Besser geht es nicht.

## Energiebooster

### Basenfasten nach Wacker® in Bad Wildungen

Weg mit dem Ballast! Erstklassiger basischer Genuss, wohltuende Anwendungen und ein abgestimmtes Bewegungsprogramm aktivieren den Körper auf sanfte Weise und führen ihn zurück in das natürliche Gleichgewicht. Schritt für Schritt löst sich das Gefühl von Schwere, neue Energie entsteht. Aktivieren Sie Ihre persönliche Vitalität mit Basenfasten nach Wacker und wagen Sie den Weg zu einer neuen, gesünderen Lebensweise.

7, 10 oder 14 Übernachtungen inklusive basischer Vollpension, Begrüßungsgespräch, Teilnahme an Gesundheits- und Aktivkursen, Göbel's WohlfühlBonus, freiem Eintritt in die QuellenTherme und vieles mehr.

**ab 1.169 Euro pro Person im Doppelzimmer**

**Jetzt buchen:**  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)

*Mehr Vitalität*



## Gefühlsrausch



Majestätisch ziehen Hirsche, Rehe, Steinböcke und viele andere Tiere durch den Wildpark in **Gersfeld (Rhön)**. Wer sich ihnen mit einer Handvoll Futter nähert, erlebt Besonderes. Ihr Schnauben, ihre aufmerksamen Blicke und ihr Geruch lösen in uns Menschen viele Gefühle aus. Das Schönste davon? Zuneigung.

## Herzensort



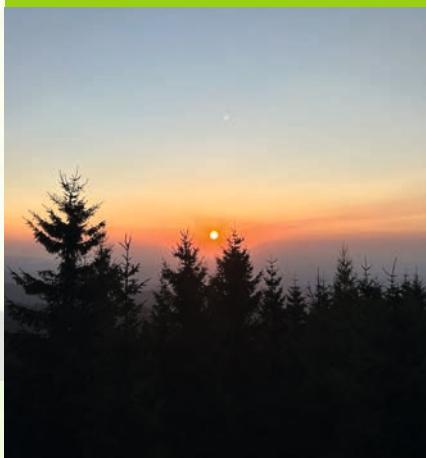
Die Sehnsucht nach dem Wald ist tief in uns Menschen verankert. Bei der Wald-Bulli-Tour in **Bad Hersfeld** kommen wir ihr näher. 10 bis 15 Kilometer führt die Strecke über Stock und Stein zum Bulli, zum Outdoor-Lunch und zum Waldbad. Wer sich bewusst auf die Natur einlässt, baut Stress ab und stärkt die Resilienz.

## Vitalissimo



Natur, die inspiriert. Kunst, die bewegt. Die Herkules-Vital-Tour beim Bergpark **Kassel-Bad Wilhelms-höhe** wirkt beruhigend und aktiviert doch alle Sinne. Der unverstellte Blick auf das UNESCO-Weltkulturerbe und die Kombination von Kneipp-Anwendungen motivieren Körper und Geist und bringen sie in Balance.

## Morgenlicht



Schritt für Schritt den Berg hinauf. Stehenbleiben. Atmen. In den frühen Morgenstunden führt der Pfad über die mächtigen Ringwälle der Kelten auf den Altkönig dem Sonnenaufgang entgegen. Hoch über **Königstein und Falkenstein im Taunus** ist eine tiefe Verbundenheit mit der Natur zu spüren.

## Ich.Erleben.



Stille ist ein komplexes Phänomen. In der Verbindung mit der Natur beruhigt sie und stabilisiert die Gefühle. Aus dem portugiesischen Fatima brachte 1956 eine Gruppe junger Naumburger eine Figur mit. Seither ist die Fatimagrotte mit der betenden Madonna im ehemaligen Steinbruch in **Naumburg** ein besonderer Kraftort.

## Blauzeit



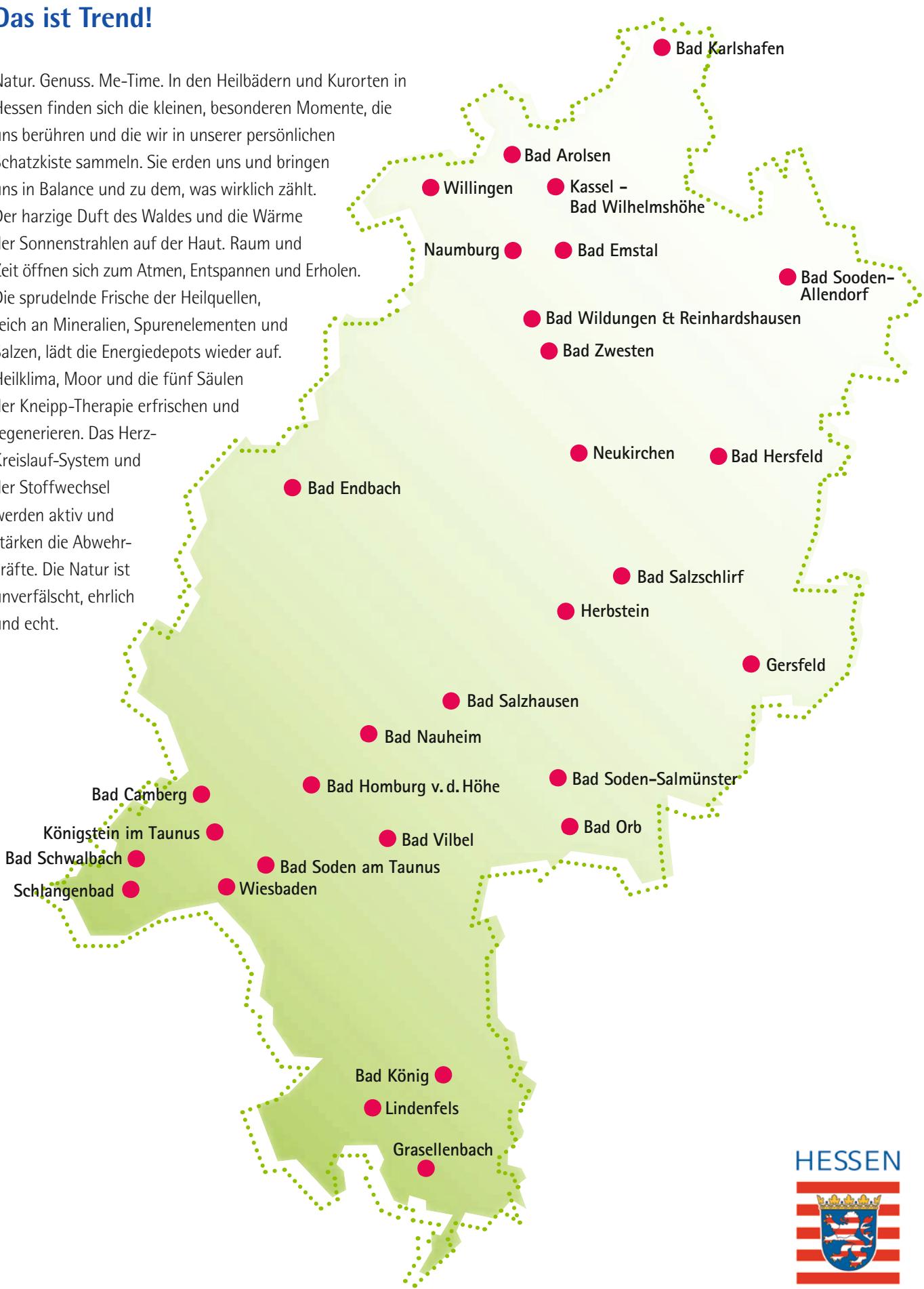
Kurz nach dem Sonnenuntergang legt sich ein sanftes Licht über die Baumkronen. Die Farben werden weicher, alles wird leiser. Auf dem Baumwipfelpfad **Bad Camberg** beginnt die Blaue Stunde. In der Zeit zwischen Tag und Nacht fällt es leicht, den Kopf freizubekommen und neue Erinnerungen zu sammeln.

# Fundstücke



## Das ist Trend!

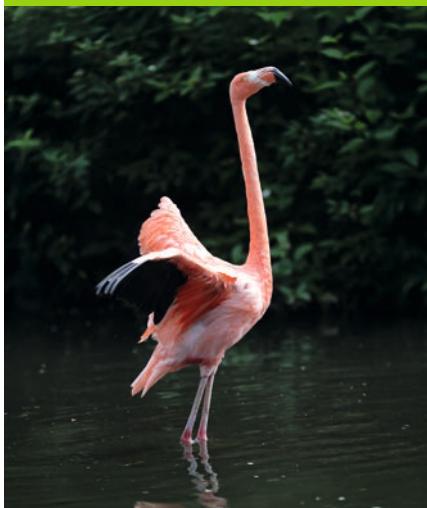
Natur. Genuss. Me-Time. In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden sich die kleinen, besonderen Momente, die uns berühren und die wir in unserer persönlichen Schatzkiste sammeln. Sie erden uns und bringen uns in Balance und zu dem, was wirklich zählt. Der harzige Duft des Waldes und die Wärme der Sonnenstrahlen auf der Haut. Raum und Zeit öffnen sich zum Atmen, Entspannen und Erholen. Die sprudelnde Frische der Heilquellen, reich an Mineralien, Spurenelementen und Salzen, lädt die Energiedepots wieder auf. Heilklima, Moor und die fünf Säulen der Kneipp-Therapie erfrischen und regenerieren. Das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden aktiv und stärken die Abwehrkräfte. Die Natur ist unverfälscht, ehrlich und echt.



**Yoga am Gradierwerk**  
Bad Sooden-Allendorf



**Kurpark deluxe**  
Bad Wildungen



**Arena in der Salz**  
Bad Soden-Salmünster



**Sauna auf der Weser**  
Bad Karlshafen



**Verwöhnwelt Kur-Royal**  
Bad Homburg v.d.Höhe



**Kunstwerk Kurbad**  
Königstein im Taunus



**Open-Air Thermalbad**  
Schlangenbad



**Kraftort Heilwald**  
Bad Nauheim



**SinnesErlebnis**  
Bad Camberg



FEUER

WASSER

ERDE

LUFT

# Sekundenglück



# Was uns wirklich glücklich macht

**G**lück ist ein kleiner Stern, der mitten in den Tag fällt, sagt Ruth W. Lingenfelser und erinnert uns daran, dass Glück kein dauerhafter Zustand ist. Es sind vielmehr die kleinen Momente, die in uns nachhallen, die uns lächeln lassen und die in unseren Seelen glitzern.

Zuhören, lachen, teilen und vertrauen. Gemeinsam etwas unternehmen, den Lieblingsmenschen überraschen oder Küchengespräche bis spät in die Nacht. Das Leben bekommt Tiefe. Verbundenheit ist ein natürlicher Kraftbooster, der beruhigt, stärkt und uns widerstandsfähiger macht.

Und wir brauchen Zeit für uns selbst. Um zu lesen, um nachzudenken oder einfach nur, um dazusitzen und nichts zu tun, wie es Astrid Lindgren formulierte. Me-Time ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Warum? Weil diese Zeit eine pure Energiequelle ist – und zur Zufriedenheit beiträgt. Sie weckt Krea-

tivität und steigert die Leistungsfähigkeit, sie fördert Selbstreflexion und gibt neuen Mut. Das Stresshormon Cortisol sinkt, die Gedanken ordnen sich und die Gelassenheit kehrt zurück. Wer diesen Momenten mit Dankbarkeit begegnet, spürt das Glück wachsen.

## Glückssnacks to go

Glücklichsein lässt sich lernen, weiß Skandinaviens Glücksforscherin Maike van den Boom. Es sind die kleinen Dinge, die großes Bewirken:

### Dankbarkeit

für mehr Ruhe und Gelassenheit

### Unperfektion

für mehr Lernen und Wachstum

### Neugier

für mehr Freiheit und Kreativität

### Pragmatismus

für mehr Resilienz und Zufriedenheit

### Gemeinsinn

für mehr Wohlbefinden

## Stress lass nach

### Gelassen zu mehr mentaler Kraft in Bad Vilbel

Körper und Geist sind ein gutes Team – wenn Sie denn zusammenarbeiten. In dem ganzheitlichen Programm in Bad Vilbel lernen Sie, beide Kraftquellen zu stärken und vor allem, zu verbinden. Entwickelt und begleitet von einer zertifizierten Business- und Personalcoachin begegnen Sie dem Stress aktiv, setzen sich Grenzen und lösen herausfordernde Situationen auf. Nehmen Sie den Alltag gelassener.

### Termine 2026

13. – 15. März

10. – 12. Juli

20. – 22. November

**2 Übernachtungen im Standardzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Seminar im Dorint-Parkhotel Bad Vilbel**

### Jetzt buchen:

[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)

Der Weg  
zur Gelassenheit



# Zeit für einen Uppåtpuff!

Es ist so einfach, Menschen ein positives, liebenvoll ermutigendes Feedback zu geben, wie es in Skandinavien gang und gäbe ist. Die Schweden haben dafür ein eigenes Wort:

**Uppåtpuff.** Das bedeutet, dass wir die Dinge erst einmal positiv sehen, den Menschen wohlwollend begegnen, das Gute wahrnehmen und auch benennen ... und dann schauen wir, wie wir die Dinge noch besser machen können.

Während wir in Deutschland allzu oft sagen: „Nicht gemeckert ist Lob genug“ setzt Schweden auf einen ganz anderen Ansatz: Nämlich: „Du kannst nicht genug loben“. Prähistorisch ist unser Gehirn sowieso darauf programmiert, vom Schlimmsten auszugehen. Deshalb fokussieren wir uns gerne auf das,

was nicht läuft oder gefährlich sein könnte – denn durch Glück ist noch niemand gestorben, durch einen Säbelzahntiger schon.

**Uppåtpuff** gilt nicht nur für Menschen, denen wir unglaublich viel Liebe und Aufmerksamkeit schenken, sondern auch für all die Fehler, die sie täglich machen. **Uppåtpuff** bedeutet auch, eine konstruktive Sichtweise auf alles zu haben, was schiefläuft. Schuld? Irrelevant. Die Lösung ist viel interessanter – und es ist erst einmal toll, dass Du da bist und beitragen möchtest!

Also – Mensch! Lassen wir andere hochleben, geben ihnen Komplimente bis zum Abwinken und loben, als gäbe es kein Morgen. Wenn wir etwas Positives denken, dann raus damit!



## Mut.Macher.

Ihr Wochenende für mehr **SelbstbewusstSEIN** in Bad Vilbel

Den ersten Schritt wagen, liebgewonnene Gewohnheiten loslassen und sich auf das Unbekannte einlassen. Unser Programm führt Sie aus der Komfortzone in das Abenteuer Leben.

Aktives Zustandsmanagement, Reflexionen und Perspektivwechsel zeigen Ihnen neue Wege auf und stärken Ihre emotionale Kraft. In Bad Vilbel entdecken Sie die Geheimnisse für mehr Selbstbewusstsein. Auf Ihrem neuen Weg werden Sie von einer zertifizierten Business- und Personalcoachin begleitet, die das Konzept auch entwickelt hat.

Schrauben Sie Ihren persönlichen Mut-Level nach oben.

**Zwei Übernachtungen mit Frühstück, Seminar mit fachlicher Begleitung ab 681 Euro pro Person**

**Jetzt buchen:**  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)

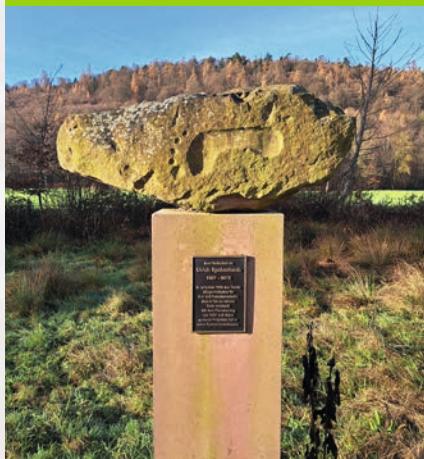
*Mut tut gut!*

## Glücksmoment



Das leichte Rauschen der herabrieselnden Sole, die kühle salzhaltige Luft. Der Platz im Strandkorb ist reserviert. Der Gradierbau im Gesundheitsgarten von **Bad Nauheim** ist eine wahre Ruheinsel mit besonderen Momenten. Wenn sich das Licht der Sonne in den Millionen Wassertropfen bricht, ist Regenbogenzeit.

## Kreativ.Werk.



Kein künstliches Licht, keine Enge, keine Grenzen: Im Freiluft-Atelier **Bad König** zeigen sich 50 Skulpturen im wandelnden Licht des Tages. Die Natur wird zum Mitgestalter und lässt Feinheiten des Kunstwerkes erkennen, die sonst nicht sichtbar sind. Farben und Formen werden intensiver und trainieren die Sinne.

## Sternenglanz



Dunkel und weit spannt sich der Abendhimmel über die Sternwarte in der Hardtwaldklinik I **Bad Zwesten**. Der Blick in die unendlichen Weiten reduziert Stress, der Atem wird ruhiger und das Gedankenkarussell macht Pause. In uns wächst die Ehrfurcht und lässt uns staunen. Die Glückshormone sprudeln.

## Kunstblicke



Licht, Pflanzen und die Kunstwerke von Dieter Blum schaffen eine multi-sensorische Erfahrung, wie sie kein Museum bietet. Wenn der **Bad Arolser** Künstler die Pforte zu seinem „denk-mal“-Garten öffnet, verändert sich der Blick auf moderne Gartengestaltung. Fantasie kennt keine Grenzen.

## Original



In einer Welt, in der alles auf Knopfdruck funktioniert, wird der Ausflug in einem Oldtimer zu einem Abenteuer. Aus der Handwerkskunst entsteht ein unverfälschtes Fahrgefühl. Von **Bad Salzschrif** aus führt die Tour durch sanfte Täler und Hügel zwischen Vogelsberg und Rhön. Einmal kurz die Zeit anhalten bitte.

## Stimmungsmacher



Kunst macht glücklich. Allein der Blick auf ein Kunstwerk ist ein Stimmungsbooster, wie jüngste Forschungen belegen. Die Ausstellung „Rembrandt 1632 – Entstehung einer Marke“ gewährt vom 8. Mai bis 9. August 2026 im Schloss in **Kassel-Bad Wilhelmshöhe** Einsicht in das Schaffen des Ausnahmekünstlers.



# Lebenskraft

# Routinen sind miese Verräter!

Alles läuft nach Plan, alles läuft auf Autopilot. Das Morgenritual, der immer gleiche Weg zur Arbeit und zum Abendessen gerne mal wieder in das Lieblingsrestaurant. Das ist gut für uns, weil Routinen das Gehirn entlasten und wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können. Aber Routinen sind miese Verräter! Sie saugen den Körper aus und lassen das Hirn schrumpfen. Am Ende bleiben eine innere Leere und das Gefühl, mehr zu funktionieren als zu leben.

Wer erkannt hat, dass der Alltag zur Routine geworden ist, hat den ersten Schritt aus dem Einerlei getan. Und so kann es weiter gehen. Denn Veränderungen beginnen leise, mit einem Moment des Innehaltens und mit vielen kleinen Schritten. Morgens Tee statt Kaffee oder ein anderer Weg zur Arbeit. Kleine Veränderungen sind wirksam, weil sie unser

Gehirn „aufwecken“ und aus der Routine holen.

Kein Ziel, kein Druck. Das Gegenmittel für Erschöpfung ist Zweckfreiheit. Zeichnen ohne Talent, weil es Spaß macht. Etwas bauen oder schreiben, weil es gefällt. Weniger Serien nebenbei, mehr Genuss. Weniger scrollen, mehr ich. Sich selbst Zeit schenken, erholt, macht wacher, klarer und ist ein echtes Erlebnis.

## Hör niemals auf zu fragen

Neugier ist ein wahrer Energiebooster. Sie aktiviert das Gehirn und lässt es neue Verbindungen knüpfen. Informationen werden besser aufgenommen und gespeichert. Wir erleben die Welt wacher und lebendiger. Mit Neugier können wir alte Muster durchbrechen und innovative Lösungen finden. Eine jede neue Entdeckung, eine jede neue Erfahrung macht unser Leben reicher.

## Sommerkraft

### Vital- und Genusswoche in Willingen (Upland)

Im Morgenleuchten den Tag begrüßen, beim Resilienz-Workshop mehr über sich erfahren oder in der Salz-Grotte Energie tanken. Im Heilklimatischen Kurort Willingen haben Sie die Wahl zwischen vielfältigen Erlebnissen, die Körper und Geist stärken. Inmitten weiter Wiesen, duftender Wälder und der belebenden Frische des Heiklimas entfaltet sich ein wohltuender Rhythmus: Bewegung und bewusste Entspannung im Einklang mit der Natur.

#### Termin

16.–23. August 2026

**Die Übernachtung und die Programmpunkte können flexibel und individuell gebucht werden. Ab 8 Euro pro Person**

**Jetzt buchen:**

[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)



# Alles für den Menschen

**B**ALNOVA Klinik & Spa steht für ein progressives, ganzheitliches Gesundheitskonzept, in dem Mensch, Natur und moderne Medizin bewusst miteinander verbunden werden. Fachbereiche wie Radiologie, Orthopädie, Sportchirurgie, Balneologie und Physiotherapie greifen dabei eng ineinander und arbeiten interdisziplinär zusammen.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verzahnung von Physiotherapie und Balneologie: Soletherapie mit der heilkraftigen Bad Orber Sole und weitere balneotherapeutische Anwendungen können gezielt in Präventions- und Rehabilitationsprogramme integriert werden. Ergänzt wird dieses Zusammen-

spiel durch ein hochwertiges Umfeld – von Anti-Schwerkraft-Laufbändern, Isokinetik und einem pneumatischen Gerätepark über Höhenlufttherapie (IHHT) bis hin zum eigens entwickelten Wasser-Ergometer AQUA BIKE. Modernste bildgebende Diagnostik, darunter ein 3-Tesla-MRT auf universitärem Niveau, komplettiert das medizinische Spektrum.

BALNOVA versteht Gesundheit als Prozess, der weit über einzelne Maßnahmen hinausgeht. Prävention, individuelle Betreuung und medizinische Expertise treffen hier auf ein hochwertiges Spa-Ambiente. Auch Unternehmen erhalten die Möglichkeit, strukturierte Check-up-Programme für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu buchen.



## Natürliche Balance

**Den Plan für mehr Vitalität entwickelt für Sie Bad Wildungen**

Der Plan ist klar: Körper und Geist aktivieren und neue Impulse im Leben zulassen. Auf diesem Weg begleitet Sie das kompetente Therapeutenteam in Bad Wildungen, das Ihnen mit Erfahrung, Einfühlungsvermögen und fachlicher Expertise zur Seite steht. Durch die Kombination aus Therapie-, Wohlfühl- und Bewegungsangeboten entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Ihre körperliche und Ihre mentale Stärke fördert. Schritt für Schritt finden Körper und Geist zu neuer Energie – und die Seele ihr natürliches Gleichgewicht.

**7 Übernachtungen mit Frühstücks- & Verwöhnbuffet in Göbel's Hotel AquaVita  
Gesundheits-Check-up und persönlicher Gesundheitsplan, 100 Minuten Therapieanwendungen und Wohlfühl-Bonus ab 979 Euro pro Person im Doppelzimmer**

**Jetzt buchen**  
[www.kur-in-hessen.de](http://www.kur-in-hessen.de)

*Gesundheit nach Plan*

## Drachenzauber



Die Herausforderung annehmen und das Unüberwindbare überwinden. Der Drache ist ein Symbol für Macht und Stärke, aber auch für Weisheit und Glück. Das Drachenmuseum in **Lindenfels** erzählt die Geschichte des Fabelwesens und zeigt es vom Mittelalter bis in die Neuzeit in unterschiedlichen Kulturen.

## Abenteuerroute



Ob tänzerisch und elegant oder kraftvoll und wild: In den Mauern der teilentweihten Boulder-Church in **Bad Orb** geht es hoch hinaus. Der Klettersport fordert Kraft, Beweglichkeit, Balance und Denken. Jede Route ist ein Abenteuer, bei dem jeder Schritt gut gewählt sein will und über die eigenen Grenzen hinaus geht.

## Klarsicht



Bewegung, die Körper und Geist gut tut. Auf drei Pfaden rund um **Bad Endbach** stärkt Klima-Gehen das Herz-Kreislauf-System und sorgt für eine Extrapolition Entspannung. Gleichzeitig ordnen sich die Gedanken, alles wird klarer. In den Morgen- oder Abendstunden zeigt sich die Landschaft im schönsten Licht.

## Genussmoment



Teezeit ist Genusszeit. Im Stadtmuseum im historischen Badehaus findet sich ein gutes Stück Geschichte von **Bad Soden am Taunus**. Liebenvoll zusammengestellte Exponate erzählen von Salzgewinnung, von berühmten Kurgästen und vielem mehr. Platz nehmen und eine Tasse Tee genießen. Die Welt wird leiser.

## Farn.Garten.



Sanft bewegt sich das filigrane Blattwerk im Wind. Wer ahnt da schon, dass Farne seit Millionen von Jahren existieren. Im Farngarten von **Schlängenbad** zeigen sich 270 verschiedene Arten, die von 120 Pflanzenarten umrahmt werden. Der Anblick der Pflanzenwelt erdet und gibt ein Gefühl von Beständigkeit.

## Sprungkraft



Auf dem 25 Meter hohen Turm der Mühlenkopfschanze in **Willingen (Upland)** ist die Aussicht grandios. Von hier aus starten beim FIS Skisprung Weltcup Sportler aus aller Welt. Hier oben, zwischen Himmel und Erde, sind Aufregung und Begeisterung, Angst und Mut, Konzentration und Stolz zu spüren.

## Mutprobe



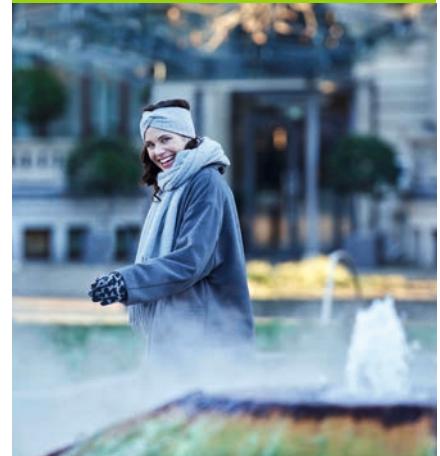
Raus aus der Komfortzone und einfach mal Neues wagen. Auf zwei Doppelkammern lässt es sich im schmucken Barockhafen von **Bad Karlshafen** über das Wasser gleiten. Waterbiking heißt der Trend, bei dem das Umfallen – nahezu – unmöglich ist. Also, rauf aufs Wasser und kräftig in die Pedale getreten.

## Märchenpfad



Natürliche Höhenwechsel aktivieren den Kreislauf, stärken die Muskulatur und bringen den Körper wieder in Balance. 12,5 Kilometer führt der Weg „Nuff und Nopp“ rund um **Neukirchen** im Knüllgebirge. Über das Feld, durch den Wald zu besonderen Ausblicken und zum Hör-Erlebnis „Hänsel und Gretel“.

## Zeitreise



Heilwasser ist reine Natur. Kraftvoll. Reich und frisch. Die Stadtführung Natürlich **Wiesbaden** verbindet Landschaftsmomente mit urbaner Eleganz. Zwischen dem Kurpark, den Thermalquellen und verborgenen Pfaden zeigt die Stadt ein anderes Gesicht. Überraschend, geschmackvoll und voll lebendiger Geschichte.

## Hörgenuss



Echte Menschen, echter Dialekt und ein bisschen Technik. Durch die Sprache lernen wir Denkweisen und Lebensarten neu kennen. Die Lauschtour in **Bad Salzhausen** führt in Mundart zu 18 Gebäuden oder Sehenswürdigkeiten im Oberen und Unteren Kurpark. Einfach den QR-Code scannen und schon geht es los.

## Barefoot



Das beste Abhärtungsmittel bleibt das Barfuß gehen, sagte schon Sebastian Kneipp. Er wusste, Barfußgehen kräftigt die Füße und Zehen und bringt den Körper in Balance. Auf ausgesuchten Wegen und Wiesen über Waldboden und groben Stein lädt **Bad Vilbel** zum Barfußwandern durch den Stadtwald ein.

## Wirkkraft



Wer das Besondere in den kleinen Dingen erkennt, erlebt jeden Tag als wertvoll. Das Salzmuseum im Söder Tor in **Bad Soden-Allendorf** erzählt von der Geschichte des weißen Goldes und wie es gewonnen wurde. Gleich nebenan entfaltet die Sole in einem der größten Gradierwerke seine wirkungsvollen Kräfte.

# Gewinnspiel



## In Balance

Entdecken Sie echte Abenteuer. In den Heilbädern und Kurorten in Hessen finden Sie ihr Handwerkszeug für einen ganzheitlichen und natürlichen Lebensstil. Die Reise führt Sie durch ganz Hessen in ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität und Vielfalt.

## Das Kneipp-Heilbad mit Erfahrung Bad Camberg

In Bad Camberg lassen sich neue Kräfte schöpfen. Das ganzheitliche Lebenskonzept nach Kneipp und die wohlende Wirkung des Lehms aus dem Goldenen Grund verbinden sich zu innovativen Angeboten. Der Kurpark mit seinem Kneipp-Kräutergarten, der SinnesErlebnisPfad, die Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern und die sanften Hügel des Taunus sind perfekte Energiebooster. Mehr entdecken. Mehr genießen. Mehr leben. Bad Camberg ist Hessens traditionsreichstes Kneipp-Heilbad.

## Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen in Bad Camberg

mit 2 Übernachtungen und Frühstück im DZ inklusive Frühstück & 3-Gänge-Abendmenü, Wellness im Badehaus, Minigolf und Besuch auf dem Baumwipfelweg im Hotel Taunus Residence.



sowie jeweils 2 Karten  
für einen entspannten Tag

Freizeitbad Arobella – Bad Arolsen

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

Odenwald-Therme – Bad König

Sprudelhof Therme – Bad Nauheim

WerratalTherme – Bad Soden-Allendorf

Kurbad Königstein – Königstein im Taunus

Thermalbad Aukammtal – Wiesbaden

Lagunen-Erlebnisbad – Willingen (Upland)



Ach herrje, da fehlt ja ein Wort:  
Kompass für einen ganzheitlichen ...

t s b e L e l n s i

Um an unserer Verlosung teilzunehmen, müssen Sie nur das richtige Wort einsetzen und eine E-Mail oder eine Postkarte an uns senden:

**Hessischer Heilbäderverband**

Wilhelmstraße 18, 65185 Wiesbaden oder an  
[gewinner@kur-in-hessen.de](mailto:gewinner@kur-in-hessen.de)

**Stichwort: Die Kur**

Mit ein bisschen Glück genießen Sie eine Zeit voll Entspannung und besonderer Momente in Bad Camberg oder in einer der wunderschönen Thermen in den Heilbädern und Kurorten in Hessen.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

**Einsendeschluss ist Freitag, 25. September 2026.**

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



**DIE KUR**  
[kur-in-hessen.de](http://kur-in-hessen.de)

