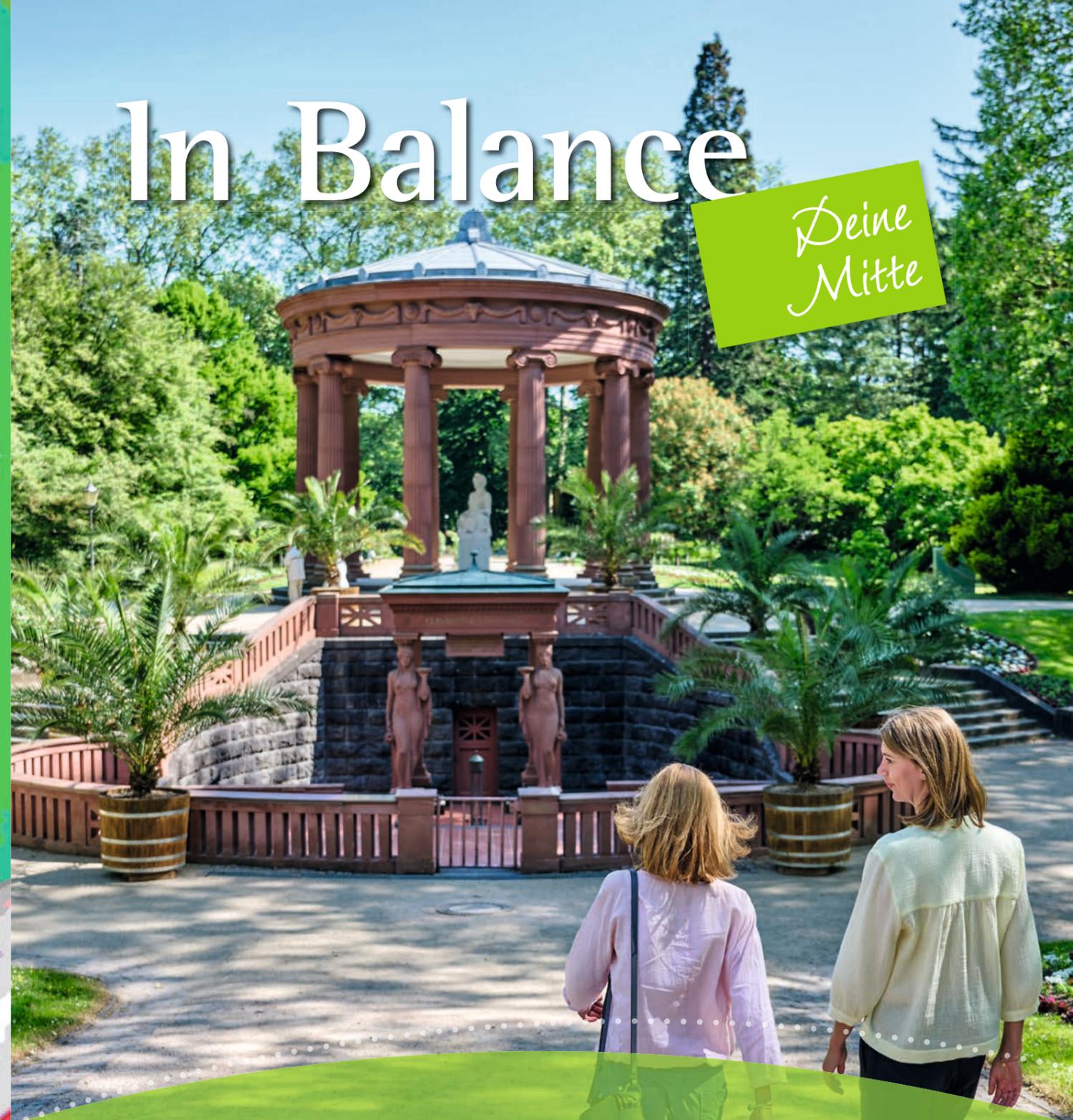




@ concretepeople.de Eva Maria Frey

# In Balance

*Deine  
Mitte*



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





# In Balance

## Impressum – IN BALANCE

### Die Heilbäder und Kurorte in Hessen

Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Rhein-MainMedia GmbH vom 18. Januar 2025

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](http://www.rmm.de) (zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten), Geschäftsführer: Achim Pflüger (RMM), Projektleitung: Armin Schott, Telefon (069) 75 01-41 02, [armin.schott@rmm.de](mailto:armin.schott@rmm.de). Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Bernd Buchterkirch (RMM) Text: Hessischer Heilbäderverband e.V., Almut Boller – Layout: Dieter Lauer

Fotonachweise: TS Bad Homburg v. d. Höhe, Florian Trykowski, S2, S3, S4, S5 ul, S7 ul, S8, S11 ul, S13 um, S17 om, S17 ul, S19 ur, S21 om, S21 um, S21 ur, S22 ol, S22 om, S22 or, S22 um, S23 or, S23 m Heiko Rhode Fotografie, S5 ur Lena Alsdorf, S6 Oellermann, Train to Mars, S7 ol Anja Estep, Susanne Müller, S7 om, S20 Tourismus- und Kur-AöR, Bad Sooden-Allendorf, S7 or Kur & Touristik GmbH Bad Salzschlirf, Martin Morgenweck, S7 ur Kurgesellschaft Bad König GmbH, S7 ur Touristik Service Bad Arolsen, S9 ul, S9 ur, S11 ol, S15 ul, S15 ur, S22 ur Almut Boller, S10 Anna Redmann, Bad Nauheim, S11 om Klaus-Peter Kappest, Sauerland-Wanderdörfer, S11 or Gemeinde Bad Zwesten, S11 um Andrea Dötzer, S11 ur Jürgen Depenbrock, S13 ol Kurgesellschaft Bad König GmbH, S13 om, S13 ml, S19 ul Fouad-Vollmer Fotografie, S13 or Sprudelhof Therme, S13 mm Gemeinde Bad Zwesten, S13 mr Königstein Kur GmbH, S13 ul Kurhessen Therme, S13 ur Mattiaqua, Wiesbaden, S14 inMedia Oppenheim, S16 Marie-Christine Möller, S17 ol Bad Orb Kur GmbH, S17 or Günter Herbert, S17 um Alexander Walter, S17 ur Helbig Marburger, Reinhard & Sonja Ernst Stiftung, S18 Staatsbad Bad Wildungen, S21 ol Kur- und Kongreß-GmbH Bad Homburg v. d. Höhe, Johannes C. Elze, S21 or, S23 ul Kur- und Freizeit-GmbH, Bad Soden-Salmünster, S21 ul Stadt Herbstein, S22 ul Kassel Marketing GmbH, Can Wagener

Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Weitere Detailangaben siehe Impresen der oben aufgeführten Veröffentlichungen.

## In Balance

### Natürlich. Ganzheitlich. Persönlich.

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

Die Heilbäder und Kurorte in Hessen legen Ihnen das Handwerkszeug für Ihren neuen Lebensstil bereit. Individuell zugeschnitten und so aufbereitet, dass es sich in den Alltag integrieren lässt, wird es zum verlässlichen Wegbegleiter. Von Spezialisten entwickelte Coaching-Programme helfen Ihnen dabei, die alten Angewohnheiten beiseitezuschieben, neue Muster zu erlernen und vor allem einzuüben.

### Kompass für einen ganzheitlichen Lebensstil

Ein wahrer Experte in Sachen Veränderungsfähigkeit ist die Natur. Mit ihr zu leben heißt, täglich neue Kräfte zu sammeln. Staatlich anerkannt und regelmäßig überprüft, gehören die ausgezeichneten Wasser mit ihren einzigartigen Mineralisierungen deshalb ebenso zum Konzept der Heilbäder und Kurorte in Hessen wie das Heilklima, das Moor und die fünf Säulen der Kneipp-Therapie.

### Coachen Sie sich fit!

Das Magazin IN BALANCE gibt Ihnen Impulse für eine neue Lebensart. Tipps und Trends inklusive. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und entdecken Sie sich selbst. Die beste Zeit, um sich zu verändern und das Leben in Balance zu genießen, ist jetzt.



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



## Neue Gedanken denken

Sie wollten schon immer mal durch San Francisco in zerrissenen Jeans oder in einem Segelflugzeug durch die Lüfte gleiten? Dann tun Sie es! Sich selbst und seinen Ängsten zu stellen, inspiriert und ist ansteckend. Mit jeder neuen Erfahrung lernen wir uns selbst kennen, können Situationen besser ein- und Risiken abschätzen. Mut lässt uns aus unserer Komfortzone heraustreten und aktiv agieren. Und Mut hat das gute Gewissen auf seiner Seite. Wir stellen uns unseren Werten und sind bereit, gegen Ungerechtigkeiten aufzustehen. Das macht uns zufriedener und lässt uns mit den Herausforderungen des Alltags gekonnt umgehen.

Die Mitspielerin des Mutes ist die Angst. Sie lässt uns zögern und hadern, sie macht uns aber auch wachsam und umsichtig. Gut so! Wie wir mit der Angst umgehen, trägt viel zur Entwicklung unserer Persönlichkeit bei. Wer mutig ist, hat auch Angst. Aber er hat die innere

Stärke, seinen Ängsten entgegenzublicken, entschlossen zu handeln und mit dem Mut zu wachsen. Die stillste, aber vielleicht schwerste Art von Mut ist im Übrigen Vertrauen.

### Mutausbruch

Über blockige Steine durch die Felsenschlucht spazieren, den engen Pfaden folgen und über Deutschlands längste Hängebrücke gehen. Die leichte Bewegung des Eisens unter den Füßen, den Wind in den Haaren. Tief in das Moor eintauchen und die Urkraft der Erde spüren oder 15 Minuten Stille aushalten. Mit einem Coach neue Leistungssportarten ausprobieren und dabei eigene Grenzen überschreiten.

Mut ist individuell und lässt sich nicht in Schubladen sortieren. Die Heilbäder und Kurorte in Hessen bieten kleine und große Mutproben, die die Perspektiven verändern. Es ist Zeit für einen Mutausbruch.

### Mut.Macher. Ihr Wochenende für mehr SelbstbewusstSEIN

Schrauben Sie Ihren Mut-Level nach oben. Aktives Zustandsmanagement, Reflexionen und Perspektivwechsel zeigen Ihnen neue Wege auf und stärken Ihre emotionale Kraft. Entdecken Sie in Bad Vilbel die Geheimnisse für mehr Selbstbewusstsein und lassen Sie sich davon inspirieren. Das ganzheitliche Konzept nach Sebastian Kneipp wurde durch eine zertifizierte Business- und Personalcoachin entwickelt, die Sie auf Ihrem neuen Weg auch begleitet.

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

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

*Mut  
tut gut*



# Träume werden Realität

Stellen Sie sich auch oft vor, dass Ihre Träume Realität werden und dann bleiben sie aber genau das: Träume? Oder es wiederholen sich immer die gleichen Konflikte mit Ihren Lieben oder am Arbeitsplatz... dann kann es sein, dass Sie in alten Denkmustern festhängen und einfach noch nicht gelernt haben, wie man sich selbst ein neues Denken beibringt.

An dieser Stelle kann ich Ihnen zurufen: Nur Mut, das ist vollkommen normal. In alten Denkmustern hängen wir alle immer wieder fest – bis wir sie überwinden und uns neue schaffen. Dazu gehört die Erkenntnis, dass die immer gleichen Dinge und Handlungsweisen nicht richtig bleiben müssen, sondern immer zu einer bestimmten Situation oder Phase im Leben gehören. Microsoft-Gründer Bill Gates war beispielsweise 1981 noch

überzeugt, „640 KB Arbeitsspeicher sollten für jedermann ausreichend sein“. Heute braucht allerdings schon jedes einzelne Bild mehr Speicherplatz – etwas, das sich Bill Gates damals sicher nie hätte vorstellen können. Er hat aber gelernt, sein Denken immer wieder anzupassen, um Fortschritt zu erzielen.

Wollen Sie etwas verändern und haben Angst? Dann beginnen Sie doch damit, kleine Dinge anders zu machen. Vielleicht ist es zu Beginn ein so kleiner Schritt wie „Croissants anstatt Butterbrezeln“. Oder tun Sie etwas, das Sie Überwindung kostet, wie kalt duschen. In Studien ist mittlerweile nachgewiesen, dass wir so unser Gehirn trainieren können, ausgetrampelte Pfade zu verlassen und neue neuronale Netze aufzubauen. Die Fähigkeit zu Veränderung und Fortschritt lässt sich also trainieren.

## Neukirch'ner Kneippwoche

### Ihr persönlicher Aktivierungsplan zu mehr innerer Balance

Mit der Kraft der Natur und auf Basis der Kneipp-Therapie entwickeln Sie Ihr persönliches Vitalitätskonzept. Dafür haben die Experten in Neukirchen (Knüll) bewährtes Wissen zu natürlicher Gesundheit aufbereitet und zu einem modernen Wegweiser entwickelt. Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen und lernen Sie, mit einfachen, natürlichen Mitteln Ihre Lebenskraft zu aktivieren.

**7-tägiges Seminar mit Kneipp-Schnupperkurs, Gesundheitswanderung, Walderlebnis und fachlicher Begleitung ab 699 Euro pro Person**

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

Stefanie Dörflinger  
Train to Mars, München

## Glück Auf



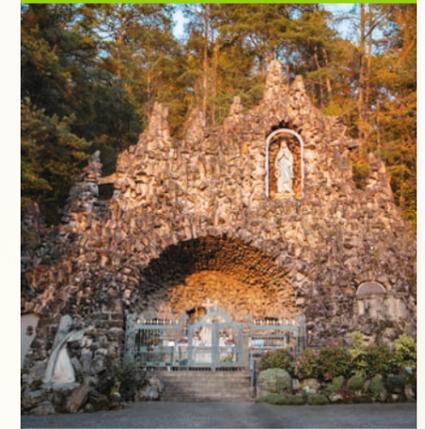
Tief im Berginneren herrschen konstante 8°C, kristallklare Luft und absolute Stille. Das Gefühl für die Zeit schwindet. Mit der „Glück Auf Meditation“ im Bergwerk **Willingen** geht es bei den Tönen der Klangschale auf eine Reise in die Fantasie. Entspannung, die gut tut und positive Einflüsse auf Körper und Geist hat.

## Durchatmen



Abschalten. Me Time. **Bad Sooden-Allendorf** kombiniert die heilkräftige Wirkung des Gradierwerkes mit einer Yoga-Auszeit. Leise rieselt Sole über den Schwarzdorn, die feinen Soleperlen beruhigen Atemwege und Bronchien. Die Übungen des Hatha-Yoga bringen Körper und Geist in Balance.

## Kraft.Ort.



Die Grotte von Lourdes ist das Vorbild der Mariengrotte in einem Kalksteinbruch in der Nähe von **Bad Salzschlirf**. Im Zentrum des eindrucksvollen Ortes steht die Statue der Heiligen Bernadette, der Schutzpatronin der Armen und Kranken. Hier ist Zeit und Raum, um Kraft und neuen Mut zu schöpfen.

## Naturkraft



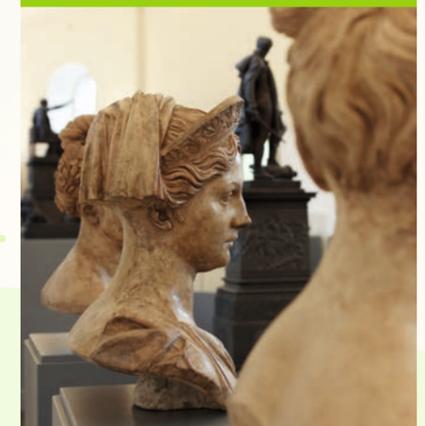
Durch dichtes Schilf führt der Weg über Holzbohlen in das **Bad Schwalbacher** Moor. Zwei der insgesamt neun Moorgruben, in denen noch heute das erdige Gold gestochen wird, sind Ruheinseln für Pflanzen und Tiere und Erholungsraum für den Menschen. Wer den ersten Schritt wagt, entdeckt eine neue Welt.

## Klingt gut



Die Klangschalen-Meditation in der Odenwald-Therme in **Bad König** entspannt und lässt den Geist auf eine Traumreise gehen. Die Töne, Vibrationen und Schwingungen der Bronzeschalen übertragen sich auf den Körper, lösen Verspannungen und knipsen den Wohlfühlmodus an.

## Feinschliff



Pure Eleganz formuliert in weißem Marmor. Die Werke von Christian Daniel Rauch werden als Hauptwerke des deutschen Klassizismus geschätzt. **Bad Arolsen** zeigt eine Auswahl der Werke des Ausnahmekünstlers im Museum und weitet den Blick für die Entwicklung der deutschen und internationalen Skulptur.



# Waldstille

## Die heilende Kraft des Waldes

Im Wald findet der Mensch seine Seelenlandschaft. Mit all seinen Farben, Düften und Formen, geheimen Plätzen und verwunschenen Orten ist er die Gegenwelt zum urbanen Raum. Und dazu eine hochwirksame Mixtur, die die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Im Farbrausch von zartem Gelb zu tiefem Schwarz kommt das Auge zur Ruhe, der Geist befreit sich vom Gedankenballast und findet den richtigen Abstand, um den eigenen Weg neu zu bewerten. Mehrere tausend Duftstoffe durchströmen den Wald und nehmen 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, aktiviert. Blutdruck und Puls sinken und die Sauerstoffaufnahme steigt. Schon nach einem Tag im Wald steigen die Zahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut an und treten Infektionen oder veränderten Körperzellen geschlossen entgegen.

Eintauchen in die Frische des Waldes tut gut, das ist wissenschaftlich belegt. Die feuchte, schadstoffarme Luft mit bis zu 90 Prozent weniger Staubpartikeln wirkt wohltuend auf den Organismus. Das Atmen wird intensiver, der Stresslevel sinkt und die Stimmung hebt sich.

**Musik an Gedankenkarussell aus.** Die Natur spielt ein harmonisches Lied. Das Knistern im Unterholz, das Rascheln des Laubes und das Zwitschern hoch oben in den Bäumen. In der Ferne klopft ein Specht an einen Baum. Dazwischen: Stille.

Durch Wiesen schlendern, vorbei an goldgelben Feldern und in die schützende Hülle des Waldes eintauchen. Der erdige Geruch, die Bäume mit ihren grünen Schatten. Sich Zeit lassen und auf Entdeckungsreise entlang des Wegesrandes gehen. In den Wäldern der Heilbäder und Kurorte in Hessen ist die tiefe Verbundenheit mit der Natur wieder zu spüren.

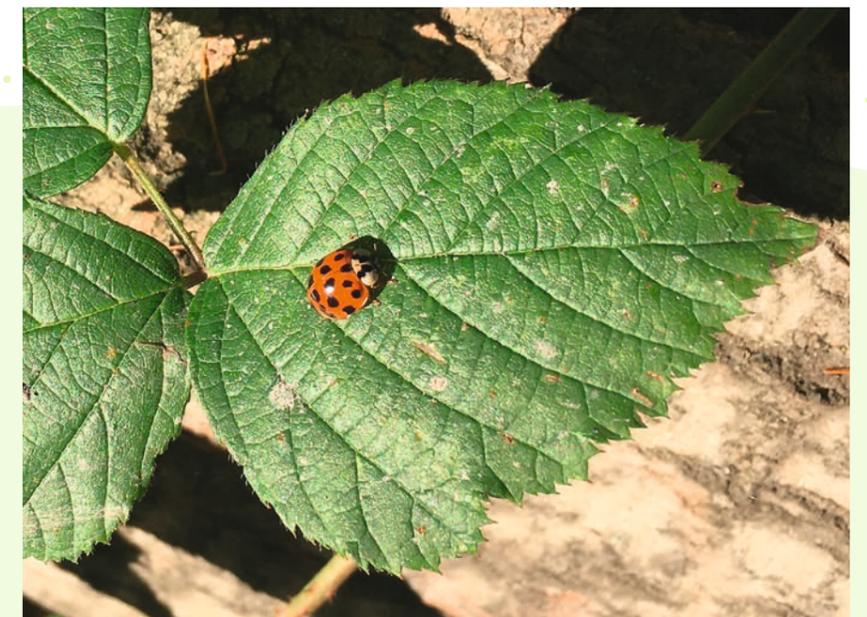
### Energie.Retreat. Die Mikro-Kur für mehr Gelassenheit im Alltag

Lassen Sie alte Muster, negative Glaubenssätze und Konditionierungen los. Durch Meditation, Achtsamkeitstraining und Stressmanagement erfahren Sie in Bad Nauheim Ihre Wohlfühlperspektive. Mit frisch getankter Energie und Klarheit schaffen Sie es, Ihre Potenziale im Alltag zukünftig stressfreier zu meistern und auszuschöpfen. Das ist Ihre Mikro-Kur, bei der Sie exklusiv durch einen Coach begleitet werden.

**4 Übernachtungen im Einzelzimmer inklusive basischem Frühstück, Mittag- und Abendessen, 1:1 Betreuung, einem persönlichen Human Design und vielem mehr ab 1.540 Euro pro Person**

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

*Kräfte sammeln*



# Das pure Sein

Die Stille zwischen zwei Geräuschen hören – klingt vielleicht seltsam, ist aber eine wunderbare Übung für mehr Achtsamkeit. Und genau darum geht es beim Waldbaden, um Achtsamkeit im Wald. Wir lenken den Fokus auf unsere Sinne, um diese bewusst wahrzunehmen. In Zeiten von Multitasking, Digitalisierung und permanenter Erreichbarkeit entscheiden wir uns dafür, das Smartphone auf stumm zu schalten und unsere Ohren für die Natur zu öffnen. Geräusche einfach wahrnehmen, ohne zu bewerten, und den Moment genießen, wenn plötzlich mal nichts zu hören ist.

Egal, ob in der Waldbadewanne im Heilwald in Bad Nauheim oder schlicht im Laub auf dem Waldboden, wenn wir uns zurücklehnen und den Wald auf unsere Sinne wirken lassen, tun wir uns Gutes. Dabei kann es durchaus herausfordernd sein, das Nichtstun auszuhalten. Doch es ist so wichtig für unsere mentale Gesundheit. Das Nichtstun genießen bedeutet, das pure Sein zu genießen, und das fördert Dankbarkeit und Zufriedenheit. Indem wir uns achtsam im Wald bewegen – oder eben auch stillhalten, verstärken wir die positiven Auswirkungen der Bäume auf Körper und Geist. Das können wir beim geführten Waldbaden erleben, jedoch auch einfach selbst ausprobieren.



## Salzige Kurwoche Ganzheitliche Gesundheit in Bad Sooden-Allendorf

Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit ist die Natur der beste Ratgeber. Unsere Experten begleiten Sie mehrperspektivisch auf Ihren neuen Pfaden, lassen Sie die Schöpfung intensiv wahrnehmen und die Erschöpfung vergessen. In Ihrem persönlichen Coachingprogramm in Bad Sooden-Allendorf lernen Sie, wie Sie den Alltag souverän gestalten und wie die Elemente der Natur Ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern. Mitten im Leben und dem eigenen Ich ganz nah.

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

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

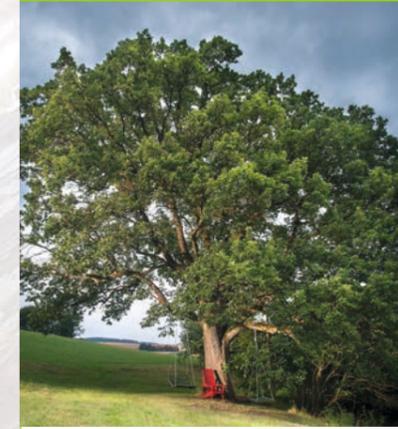
Natalie Poggemann  
Waldbaden-Begleiterin  
und Mitarbeiterin des Kur- und Servicebetriebes,  
Bad Nauheim

## Atem schöpfen



12 Portale führen mitten hinein in Deutschlands ersten Heilklima-Park. 30 leistungsphysiologisch vermessene Wege ermöglichen in **Königstein im Taunus** ein individuelles und auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm. Immer mit dabei: Das Klima, das schont, reizt und Körper und Geist anregt.

## Lebendige Stille



42 Orte für kostbare Momente: Felsen und Steinbrüche, Kirchen und Bergkuppen, mächtige Bäume und unterirdische Grotten, Seen und Täler. Orte, die die Menschen schon immer berührt haben und an denen sie zu sich kommen können. Jeder der Sauerland-Seelenorte in **Willingen** inspiriert auf seine Weise.

## Hoffnung



Vom Sorgenstuhl führt in **Bad Zwesten** ein zwei Kilometer langer Weg zum Felsen der Hoffnung. Der große, harte Kellerwaldquarzit ist Ruhepol und Kraftort zugleich, in dem die Zuversicht gedeiht. Die Stille aktiviert das „Ruhenetzwerk“ des Gehirns und regt das Wachstum von neuen Gehirnzellen an.

## Raus in die Natur



Der erste zertifizierte Heilwald in Hessen findet sich in **Bad Nauheim**. Im Waldbadezimmer, auf dem Fitnesspfad oder Waldbadenpfad lässt sich die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Das therapeutische Konzept ist abgestimmt auf die Heilanzeigen des Heilbades und Kneipp-Kurortes.

## Sei achtsam



Hören, sehen, fühlen. Atmen, riechen, gehen. Den Wald in **Bad Karlshafen** mit allen Sinnen genießen. Tempo raus und rein in die neue Langsamkeit. Zwei Kilometer und sechs Stationen mit Übungen helfen dabei, sich auf den Moment einzulassen und die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.

## Schlaf gut



Direkt am Premiumwanderweg „Habichtswaldsteig“ lässt es sich gut zelten. Der Trekkingplatz „Brederich“ im Kneipp-Heilbad **Naumburg** bietet die perfekte Wiese und ist ausgestattet mit einer Schutzhütte und Sitzgelegenheiten. Die Nacht öffnet ihr Sternzelt und lässt in die Unendlichkeit schauen.

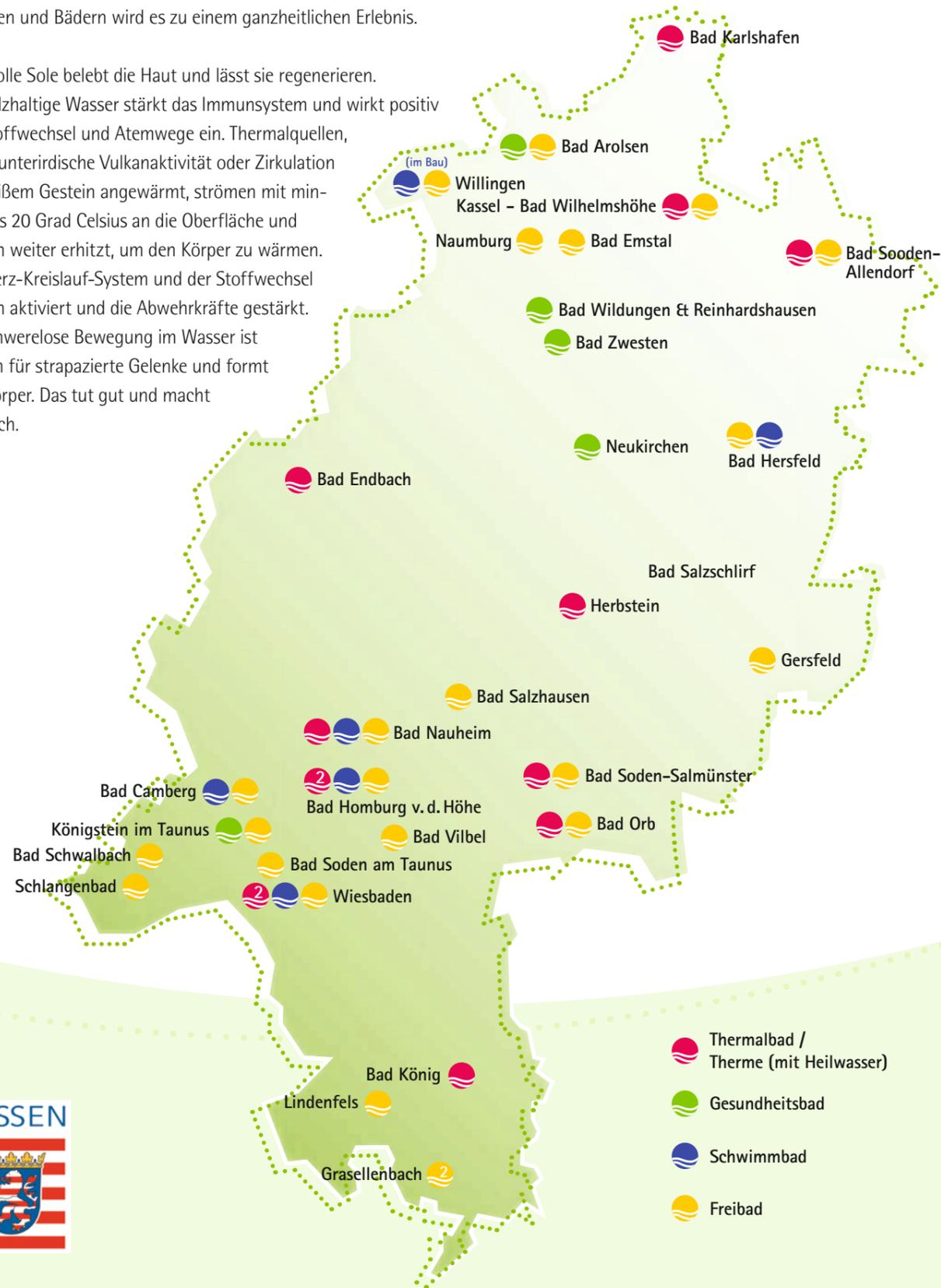
# Auf einer Welle



## Gesund im Wasser

In den Heilbädern und Kurorten in Hessen wirken heilsame Wasser. Reich an Mineralien, Spurenelementen und Salzen sprudelt es aus tiefen Gesteinsschichten empor, in den Thermen und Bädern wird es zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Wertvolle Sole belebt die Haut und lässt sie regenerieren. Das salzhaltige Wasser stärkt das Immunsystem und wirkt positiv auf Stoffwechsel und Atemwege ein. 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 macht glücklich.



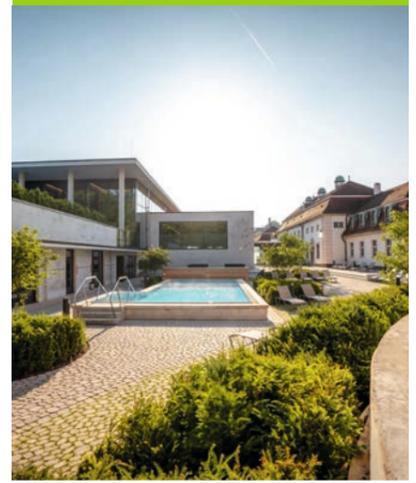
Odenwald-Therme  
Bad König



Weser-Therme  
Bad Karlshafen



Sprudelhof Therme  
Bad Nauheim



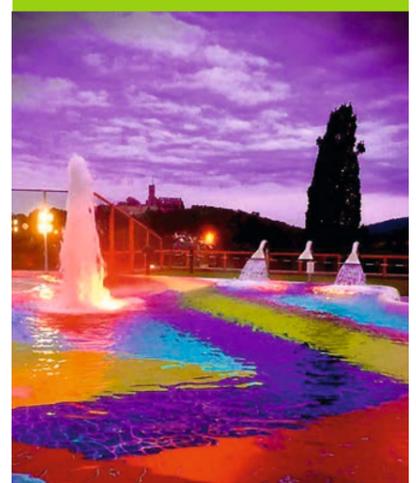
Toskana Therme  
Bad Orb



Löwenbad  
Bad Zwesten



Kurbad Königstein  
Königstein im Taunus



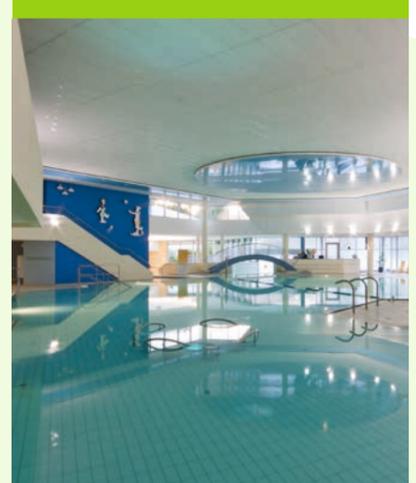
Bad Wilhelmshöhe  
Kurhessen Therme



Thermalfreibad  
Schlangenbad



Thermalbad Aukammtal  
Wiesbaden





# Sekundenglück

## Anleitung zum Glückhsein

**N**ein, wir brauchen nicht mehr Schlaf. Es sind unsere Seelen, die müde sind, nicht unsere Körper, sagt Brooke Hampton und schiebt hinterher: Wir brauchen die Natur, Magie, Abenteuer, Freiheit, Wahrheit, Stille.

Es sind die kleinen Momente, die nachhallen in uns und die uns ein Leben lang begleiten. Sie füllen die Energiedepots auf und machen uns stark für den Alltag. Diese Momente sind Vitamine für die Seele und Nährstoffe für das persönliche Wachstum. Freude und Interesse erweitern das Denken und Handeln. Zufriedenheit und Liebe erhöhen die geistige Flexibilität, fördern die Kreativität und die soziale Bindungsfähigkeit. Wer Dankbarkeit für den Moment empfindet, weiß die guten Dinge im Leben zu schätzen und zu würdigen. Das wirkt sich auch auf den Körper aus. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Antikörperproduktion steigt und der Entzündungsmechanismus sinkt. Wir

werden resilienter – psychisch wie physisch. Die Mikro-Glücksmomente sind wie kleine Kraftwerke, die unsere Lebenskraft stärken. Oder wie der englische Dichter William Blake sagte: „In jedem Tag gibt es einen Moment, den der Teufel nicht finden kann“.

### Und das Herz tanzt

Früh aufstehen und den ersten Sonnenstrahlen entgegenlaufen, der Duft von Kaffee, ein Blick. Das große Glück liegt in den kleinen Momenten. Es liegt in den Augenblicken, an die wir uns erinnern, die uns lächeln und unser Herz flirren lassen.

Mit offenen Augen durch das Leben gehen. Chancen annehmen. Den Lieblingssong laut mitsingen, sich mit guten Freunden zu einem Spieleabend treffen und mit dem Lieblingsmenschen tanzen. Was auch immer Sie schon mal tun wollten, tun Sie es und sammeln Sie Ihre persönlichen Momente. Das Glück liegt auf der Straße.

### Power yourself Die Kräfte im Verborgenen

In Willingen finden Sie beste Trainingsbedingungen: Das reizmäßige bis reizstarke Heilklima gibt dem Geist Freiraum und stärkt den Körper. Tägliche Sporteinheiten, die durch einen Sportwissenschaftler begleitet werden, fordern Sie heraus und bringen Ihre Kraftquellen zum Sprudeln. Mit dem Siegerkoch der Fernsehserie „MeinLokal – DeinLokal“ Thorsten Zölzer lernen Sie, wie sich Nahrungs- und Lebensmittel auf Ihr Wohlbefinden auswirken.

**7-tägiges Sportprogramm mit Sporteinheiten, Sport- und erweitertem Cardiocheck beim Kur- und Sportarzt, Meditation im Bergwerk und vielem mehr ab 1.290 pro Person**

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

*Kleiner Moment,  
großes Glück*



# Kunst macht glücklich

Für meine Frau und mich besteht ein großes Glück darin, mit Kunst zu leben. Meine ersten Kunstwerke kaufte ich in den 1980er Jahren, um unser Haus zu verschönern. Den Gedanken, eine Kunstsammlung anzulegen, hatte ich damals noch nicht. Als das mre eröffnete, mussten wir uns auch von einigen Werken trennen, die in unserem Wohnzimmer hingen. Diese Bilder können nun nicht nur wir, sondern auch viele Besucher jeden Tag im Museum anschauen. Der erste Blick auf ein Kunstwerk, die Neugier oder die pure Freude in den Gesichtern zu sehen, das macht uns glücklich. Für uns ist es ein persönliches Anliegen, dabei zu helfen, dass die Menschen ihre Kreativität

entdecken und nutzen, denn Kreativität ist eine Gabe, die wir in unserer Gesellschaft dringend benötigen. Wir sind überzeugt, dass die Beschäftigung mit Kunst diese Fähigkeiten auf eine spielerische Art und Weise freisetzen kann. Es ist für uns jedes Mal ein Erlebnis, zu beobachten, wie die Menschen und besonders Kinder auf Kunstwerke reagieren, welche Fragen sie stellen und wie glücklich sie sind, der Kunst nachzuspüren. Deshalb wünschen wir uns, dass viele Kinder und Jugendliche das mre besuchen, das ihnen bis zum 18. Lebensjahr kostenlosen Eintritt bietet. Das Museum ist an Vormittagen nur für Schulen und Bildungsinstitutionen geöffnet.

## Fit im Alltag

### Was alles in Ihnen steckt

Entdecken Sie eine neue Leichtigkeit. Die erfahrenen Fachärzte und Therapeuten in Bad Wildungen kombinieren geschickt die klassische und alternative Medizin und gestalten mit Ihnen ein individuelles Gesundheitsprogramm. Bewegung, Entspannungsmomente und wohltuende Therapien bringen Sie in Balance. Der Körper erholt und der Geist bekommt die Kraft, neue Impulse in Ihrem Leben zuzulassen. Das sind die besten Werkzeuge für ein aktiv gestaltetes Leben.

**7, 14 oder 21 Übernachtungen mit Vollpension und Anwendungen ab 616 Euro pro Person**

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

Sonja und Reinhard Ernst, mre - Museum Reinhard Ernst, Wiesbaden

## Salznase



Vom feinsten Solenebel umhüllt auf eine Reise der Sinne gehen. Die Sole-Inhalation im Indoor-Gradierwerk tut den Atemwegen gut und ist bei Asthma bronchiale und Allergien zu empfehlen. 45 Minuten ist in **Bad Orb** im Spessart Zeit, um den sanften Klängen zu lauschen und den Farb- und Lichtspielen zu folgen.

## Stilblüten



Ob Aquarell, Pastell, Öl oder Zeichentechniken: In der Malschule Schiele in **Bad Salzhausen** können sich Talente frei entfalten. Individuelle fachliche Betreuung und praktische Anleitungen fördern das kreative Schaffen. Die Lage der Malschule im Glockenhaus im Kurpark des Heilbades gibt den passenden Raum.

## Wehrhaft



Hereinspaziert! Im denkmalgeschützten Wehrturm direkt an der Stadtmauer der Kur- und Festspielstadt **Bad Hersfeld** lässt es sich in der historischen Ambiente übernachten. Nur 150 Meter von der Stiftsruine entfernt, eröffnen sich Blicke in den angrenzenden Stadtpark mit Teichen und einer reichen Flora.

## Royalty



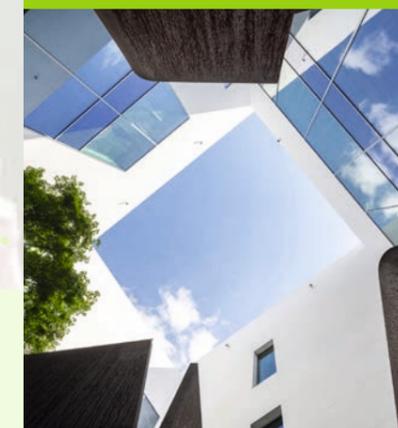
Die Königin der Blumen ist in **Bad Emstal** zu Hause. Im Rosengarten betören mehr als 200 alte und neue Rosensorten die Sinne. Über vierzig harmonisch angeordnete Beete bilden einen Schutzraum für die Blumen, in dem der Mensch seinen persönlichen Platz findet.

## Sagenhaft



Unterwegs durch das sagenhafte Land der Nibelungen: Drei Heilklimawanderwege mit unterschiedlichen Anforderungen trainieren den Körper und lassen aufatmen. Das schonende und milde Klima in **Lindenfels** ist der perfekte Trainingspartner und ein wahrer Kraftbooster.

## Abstraktion



Das Museum Reinhard Ernst in **Wiesbaden** ist eines der wenigen Museen weltweit, die sich exklusiv der abstrakten Kunst widmen. Und das Künstlerinnen und Künstler zeigt, die zu den wichtigsten des 20. und 21. Jahrhunderts zählen. Der Blick auf Kunst und Welt und ihre tiefgreifende Veränderung lohnt.

# Lebenskraft



## Der Ich-Pakt für mehr innere Balance

**D**as Leben ist Veränderung. Zugeben, das ist keine besonders originelle Weisheit, aber es ist gut, sich immer wieder daran zu erinnern. Denn unser Gegenspieler bei der Neugestaltung unseres Lebens ist das eigene Gehirn, das Routinen nun mal liebt. Das gibt ihm Sicherheit, nimmt ihm 50 Prozent seiner Arbeit ab und spart dazu jede Menge Energie. So kann das Gehirn in Stresssituationen blitzschnell entscheiden, Risiken minimieren und die wichtigen Aufgaben des Lebens planen, organisieren und entwickeln.

Wir müssen also unser Gehirn überlisten und uns neue Gewohnheiten antrainieren. Dafür müssen wir zunächst ein Bewusstsein für die eigenen Verhaltensweisen und deren Auslöser entwickeln. Und wir müssen dabei so konkret wie möglich werden. Verschwimmt das Ziel noch vor den Augen, dann hilft ein Perspektiv-

wechsel. Sich einmal herauszulösen aus dem Alltag, sich neue Wege zu überlegen und sich vor allem zu entscheiden. In jedem Alter. Denn ein freies, selbstbestimmtes Leben ist keine Frage von Jung oder Alt. Warum nicht also einen „Ich-Pakt“ schließen und sich bewusst für eine Veränderung entscheiden?

### Let it be

Der Gegenentwurf zur To-do-Liste ist die Let-it-be-Liste. Warum? Weil sie uns daran erinnert, dass nicht alles wichtig ist. Und weil sie uns dabei hilft, eigene und fremde Ansprüche zu relativieren. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf das, von dem wir uns befreien müssen. Das inspiriert und schafft den Raum für das eigene Ich. Wer etwas tut, muss schließlich auch einmal nichts tun. Oder wie Astrid Lindgren sagte: „Und dann muss man ja noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

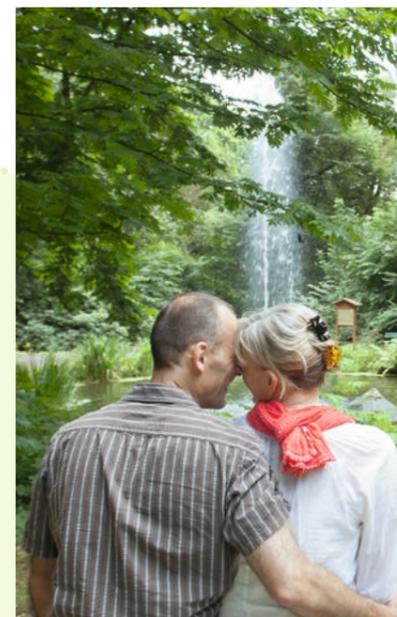
### Hier. Und jetzt. Die innere Stärke finden

Bewusst leben und jeden einzelnen Moment genießen. Sich selbst wahrnehmen und auf die eigenen Bedürfnisse achten. Wer sich selbst bewusst ist, lässt seine Tage leuchten. Wagen Sie mit Ihrem Team oder Ihrer Gruppe die ersten Schritte in ein neues und gesundes Leben. Gestalten Sie sich Ihr Startpaket mit der Kraft der Natur, unseren Ernährungstipps und einem auf Sie abgestimmten Bewegungsprogramm. Nur Mut. Unsere Experten in Bad Wildungen begleiten Sie auf Ihrem Weg.

**7 Übernachtungen mit Genießer-Frühstücksbuffet, Vitalbuffet am Abend, Check-up beim Badearzt und Programm ab 869 Euro pro Person**

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

*Mehr vom ich*



# Mehr Kraft für mich

Den Lärm der Welt ausschalten, zur Ruhe kommen und Körper und Geist wieder in Einklang bringen. Wer in dieser hektischen Welt neue Wege sucht, um seine Lebenskraft zu stärken, findet im Marma Yoga eine besonders kraftvolle Methode. Die uralte indische Praxis konzentriert sich auf die Aktivierung und Harmonisierung von Lebenskraft, auch bekannt als „Prana“. Ein herausragender Vertreter dieser Disziplin war Professor Dr. Roque Lobo von der Fachhochschule München. Sein Konzept folgt den traditionellen indischen Lehren und Techniken und setzt sie in Bezug zu unserem heutigen Erleben.

Für die Stärkung unserer Lebenskraft benötigen wir eine ganzheitliche Heran-

gehensweise, die körperliche, geistige und energetische Dimensionen umfasst. Marma Yoga wirkt auf bestimmte Punkte des Körpers und dessen Energiebahnen ein und gibt uns mehr von uns zurück. Entscheidend für das Training sind

- Atemtechniken (Pranayama)
- Yogaübungen (Asanas)
- Meditation
- Achtsamkeit mit dem eigenen Körper
- regelmäßiges Üben

Die Kombination aus Marma Yoga, den Lehren von Roque Lobo und den Erkenntnissen aus dem Buch „Hatha-Yoga pro Gesundheit“ hilft, ein tieferes Verständnis für die eigene Lebenskraft zu entwickeln und diese aktiv zu stärken.

## Mein Leben, meine Kraft

### Innovation aus Tradition

Lebenskraft ist die natürliche Quelle für Ihr Glück. Das Expertenteam Wiesbaden entwickelt mit Ihnen ein exklusives, ganzheitliches Programm, um Ihre Kraftquellen zu stärken. Lernen Sie die meditative und heilende Energie des Wiesbadener Thermalwassers für sich kennen und erfahren Sie ein neues Körpergefühl. Vitalness inspiriert Ihr persönliches Vitalsystem und gibt Ihnen mehr Kraft im Alltag.

**2 Übernachtungen in einer Junior Suite inklusive Frühstück, 3-Gänge-Fitnessmenü, Personal Training und mehr Preis auf Anfrage**

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

Janine Kohlstedt  
Yogalehrerin BUGY® & Gesundheitstrainerin,  
Bad Sooden-Allendorf



## Königlich



Weite, hohe Räume, geschmückt mit kostbaren Fliesen und Mosaiken: Das Kur-Royal Day Spa ist eine bezaubernde Welt für sich. Ein Ort, der die Sinne belebt. Aus den Tiefen der Erde und reich an Mineralien, aktiviert die **Bad Homburger** Natursole die Haut und bringt Körper und Geist in Balance.

## Inklusiv



Der Bewegungsparcours in **Herbstein** ist ein Beispiel dafür, wie Inklusion gelingt. Frei zugänglich und gut erreichbar, lässt es sich mit oder ohne Handicap nach Lust und Laune trainieren. Dann einfach durch den weitläufigen Kurpark schlendern, neue Eindrücke sammeln und zur Ruhe kommen.

## Blattwerk



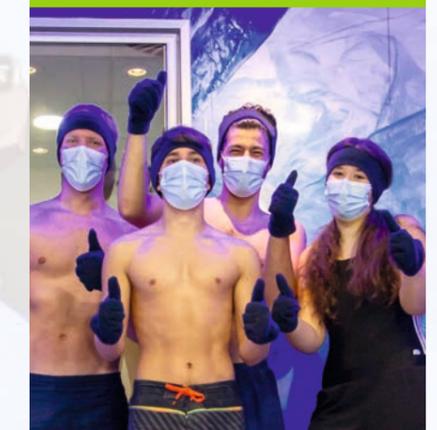
Holz, Kies, Stroh und Erde: In **Bad Camberg** wecken Naturmaterialien auf dem neuen Barfußpfad die Füße und lassen sie Besonderes erleben. Die nächste Station? Das ist der BaumWipfelWeg, ein 800 Meter langer und 31 Meter hoher Rundweg durch die majestätischen Baumkronen des Taunus.

## Prickelnd



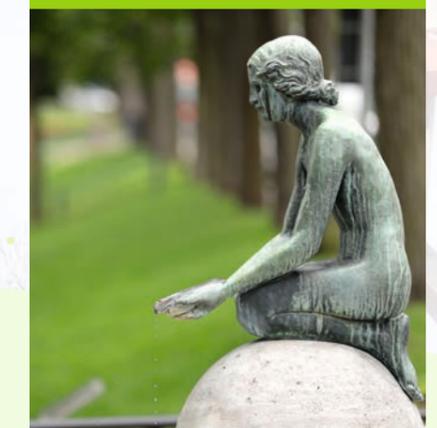
Im Herzen der Altstadt von **Bad Soden am Taunus** liegt der Quellenpark. Hier wacht Sodenia, das Wahrzeichen der Stadt, über die Solquelle, ein sehr salziges Wasser, das einst zur Salzgewinnung diente. Ein Spaziergang auf dem Heilquellenweg führt zu weiteren zehn Quellen, die auch probiert werden dürfen.

## Kalt und gut



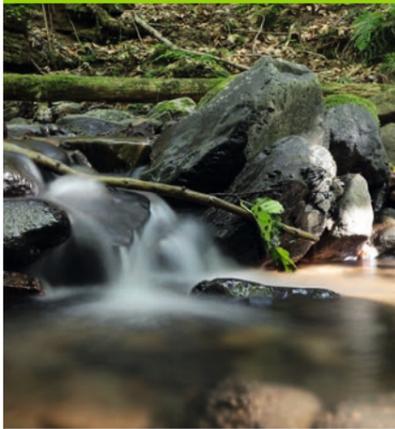
Kälte löst ein Gefühl von Frische und Wachheit aus. Ein kurzer Kälteflash bei  $-110^{\circ}\text{C}$  löscht oft das Schmerzgedächtnis. Das ist gut, denn so können die Spezialisten in **Bad Soden-Salmünster** in Kombination mit der ice-lab-Kältekammer ein individuelles Bewegungs-, Therapie- und Entspannungskonzept entwickeln.

## Natürlich



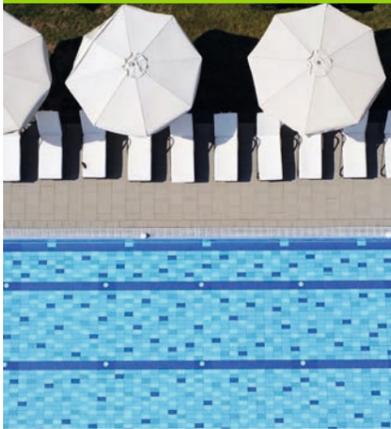
15 Heilquellen sprudeln in **Bad Wildungen**. Die natürliche Medizin unterstützt Nieren, Harnwege, Blase, Stoffwechsel und Kreislauf. Jede Quelle hat ihren eigenen Ort, der sich erkunden lässt. Ob eine Zapfstelle im ruhigen Wald, ob Quellenpavillon im Kurpark oder in der Stille des Quellendoms in der Wandelhalle.

## Menschenland



Das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön mit seinem Heilklimatischen Kurort **Gersfeld** ist Teil eines weltweiten Netzwerkes und steht für landschaftliche Vielfalt mit großem Artenreichtum. Hier lebt der Mensch im Einklang mit der Natur, genießt das milde Reizklima und profitiert dabei von der kulturellen Vielfalt.

## Vom Bett ins Bad



Direkt an der Lahn-Dill-Bergland-Therme in **Bad Endbach** ist Platz, um an- und innezuhalten. Aus fast 1000 Meter Tiefe steigt das Wasser empor und bringt dabei wertvolle Mineralien mit. Von der Apotheke über das Backhaus bis hin zur Waschküche greift die 5\*-Premium-Saunalandschaft regionales Leben auf.

## Träume hoch hinaus



12 Kilometer geht es auf naturnahen Wegen und Pfaden und über 520 Höhenmeter rund um **Schlangenbad**. Die Trailtour bietet ein anspruchsvolles Training und gleich drei Schlangenbader „Tempel“ mit weiten Blicken in die Landschaft. Anhalten, innehalten. Und im eigenen Rhythmus weitergehen.

## Glänzend



Auf dem Wanderweg „Im Glanz des Herkules“ im Naturpark Habichtswald, westlich von **Kassel-Bad Wilhelmshöhe**, ist Abwechslung angesagt. Erhabene Buchenwälder schwelgen in der Kraft des Basaltgesteines mit Waldziest, Bingelkraut und Silberblatt. Eine Rast am Silbersee beschert eine Zeit der Ruhe und Besinnung.

## 100 kluge Jahre



Auf dem Dottenfelder Hof in **Bad Vilbel** leben mehr als 100 Menschen. Sie stehen für biodynamische Landwirtschaft inklusive Verarbeitung und Vermarktung sowie für Schule und Forschung. Im Hofcafé und Hofladen gibt es alles, was das Herz begehrt. Obst und Gemüse, Fleisch und Käse, Brot und Getränke.

## Im Grünen



Auf weichem Gras am Morgen Tautreten, durch heilkräftige Pflanzen schlendern und dabei Küchenkräuter entdecken. Durch den Bachlauf im Storchengang, im Becken die Arme kühlen und dann auf einer Liege zur Ruhe kommen. Der Kneipp-Kurgarten in **Neukirchen (Knüll)** ist ein wahrer Wohlfühlort.

# Gewinnspiel



## In Balance

Coachen Sie sich fit. Die Heilbäder und Kurorte in Hessen legen Ihnen das Handwerkszeug für einen ganzheitlichen und natürlichen Lebensstil parat. Die Reise führt Sie durch ganz Hessen in ländliche und urbane Regionen voller Virtuosität und Vielfalt. Erwarten Sie das Besondere.

## Inspiration für das Ich Bad Soden-Salmünster

Seit fast 100 Jahren ist Bad Soden-Salmünster anerkanntes Heilbad – und das mit ganzem Herzen. Geschickt verbinden die Menschen hier Tradition mit innovativen Angeboten und machen die Kurstadt am Naturpark Spessart damit zu einem inspirierenden Ort. Die starke Thermal-Sole ist dabei ein wertvoller Partner. Die wunderschöne Mittelgebirgslandschaft ein Ort zum Kraftschöpfen in der Natur. Abschalten, zur Ruhe kommen und die Zeit genießen. Bad Soden-Salmünster.

## Wir verlosen ein Wochenende für zwei Personen in Bad Soden-Salmünster

mit 2 Übernachtungen und Frühstück im DZ  
1 Tageskarte für die Spessart Therme  
inklusive Besuch der 4-Sterne-Sauna  
und einer „Pure Senses“-Massage im Dunkeln  
für 2 Personen (35 Minuten)



## 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**  
**Sprudelhof Therme – Bad Nauheim**  
**Toskana Therme – Bad Orb**  
**Kurhessen Therme – Kassel-Bad Wilhelmshöhe**  
**Kurbad Königstein – Königstein im Taunus**  
**Thermalbad Aukammtal – Wiesbaden**



Ach herrje, da fehlt ja ein Wort:

Natürlich. Persönlich.  
h c l e z a G i h n t 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**  
**Stichwort: Die Kur**

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

Wir drücken Ihnen die Daumen!

**Einsendeschluss ist Freitag, 26. September 2025.**

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