



ANGEBOTSKATALOG



Foto im rechten Kreis: Teutoburger Wald Tourismus / M. Schöbener

# HEILSAM FÜR KÖRPER & SEELE

*Egal ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Wer sich Zeit für sich selbst nimmt, dem kann es leichter gelingen, Entspannung zu finden.*



Neue Kraft schöpfen für den Alltag kann man beispielsweise auf der 315 km langen **Kloster-Garten-Route**. Sie ist gleichzeitig eine Einladung, einen Gang runterzuschalten und einzutauchen in eine andere Welt. Außergewöhnliche Kloster-Orte – von der kleinen klösterlichen Gemeinschaft bis zum Bischofssitz, von der Klosterruine bis zum Weltkulturerbe – bilden den Rahmen für diese Radtour durch das Weserbergland und den Teutoburger Wald.

Der 41 km lange Pilgerweg **Weg der Stille** lädt auf drei Etappen dazu ein, sich mit der Stille auseinanderzusetzen, Gedanken kommen und weiterziehen zu lassen, innezuhalten und weiterzugehen. So lässt sich frische Energie tanken und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Weitere Infos unter: **Kulturland Kreis Höxter**, T: 05271 9743 23, Internet: [www.kulturland.org](http://www.kulturland.org)

Komm nach tut mir gut!

## WELLNESS- UND GESUNDHEITSURLAUB

HEILBÄDER, THERMEN, SPA-LANDSCHAFTEN & ANGEBOTE

[www.teutoburgerwald.de](http://www.teutoburgerwald.de)



Willkommen im Teutoburger Wald – hier finden Sie den Urlaub, den Sie verdient haben – durchatmen, Grübeln einstellen und zur Ruhe kommen.

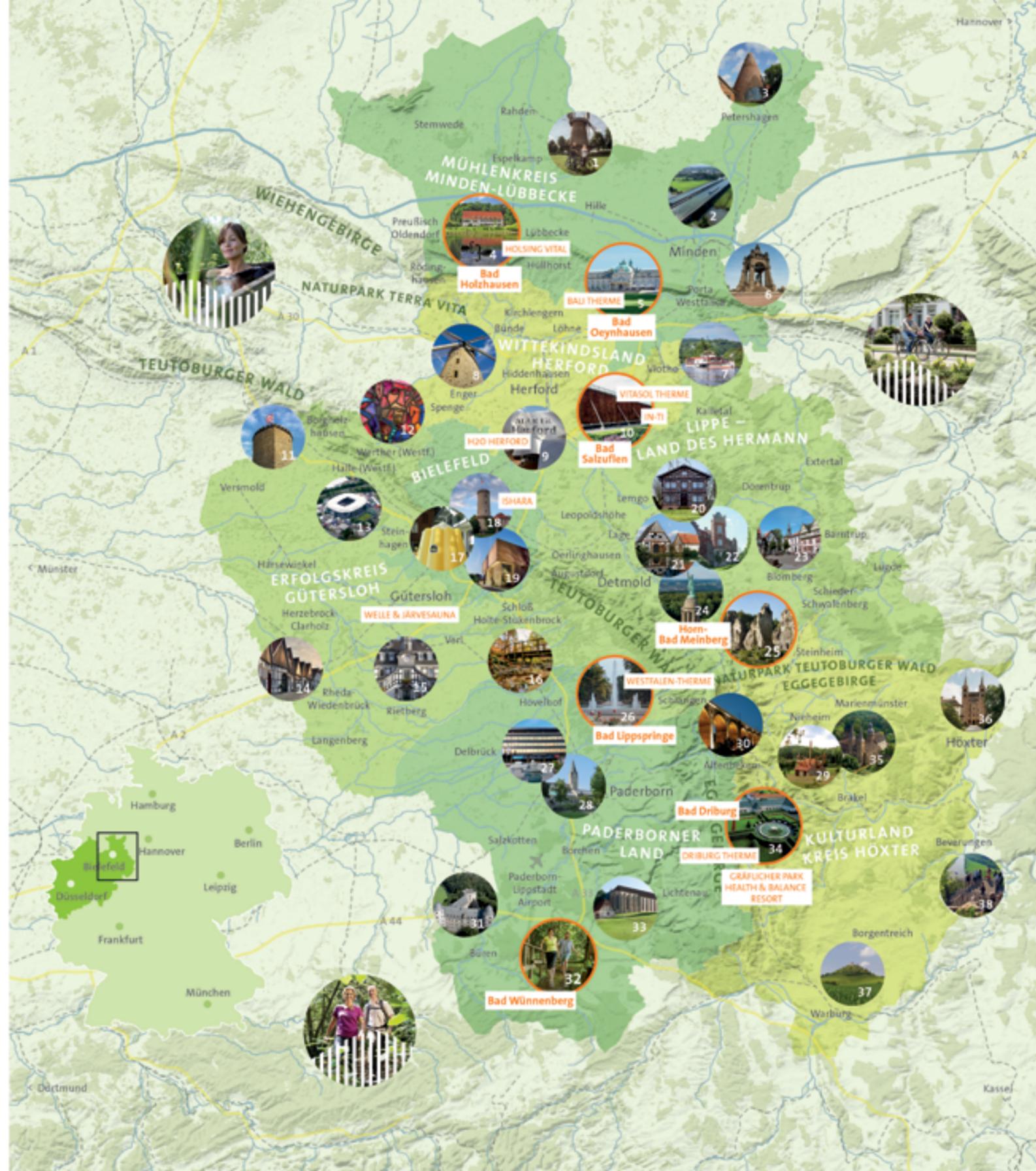


# TEUTOBURGERWALD



- 1 Mühlenroute
- 2 Wasserstraßenkreuz Minden
- 3 LWL-Industriemuseum Glashütte Gernheim
- 4 Kurpark Bad Holzhausen
- 5 Kaiserpalais Bad Oeynhausen
- 6 Kaiser-Wilhelm-Denkmal
- 7 Weserdampfer
- 8 Liesbergmühle
- 9 Marta Herford
- 10 Gradierwerk Bad Salzuflen
- 11 Burg Ravensberg
- 12 Böckstiegel-Museum
- 13 OWL Arena
- 14 Fachwerkensemble Rheda-Wiedenbrück
- 15 Rathaus Rietberg
- 16 Emsquellen mit Ems-Erlebniswelt und -Infozentrum
- 17 Dr. Oetker Welt
- 18 Sparrenburg
- 19 Kunsthalle Bielefeld
- 20 Junkerhaus Lemgo
- 21 LWL-Freilichtmuseum Detmold
- 22 Stratosphäre
- 23 Historischer Stadtkern Blomberg
- 24 Hermannsdenkmal
- 25 Externsteine Horn-Bad Meinberg
- 26 Gartenschau Bad Lippspringe
- 27 Heinz Nixdorf MuseumsForum
- 28 Paderborner Dom
- 29 Kunstpfad Nieheim
- 30 Altenbekener Viadukt
- 31 Wewelsburg
- 32 Barfußpfad Bad Wünnenberg
- 33 Stiftung Kloster Dalheim  
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur
- 34 Gräflicher Park Bad Driburg
- 35 Abtei Marienmünster
- 36 Corvey – UNESCO Welterbe
- 37 Desenberg
- 38 Weser-Skywalk

Entdecken Sie diese und weitere Highlights unter [www.teutoburgerwald.de](http://www.teutoburgerwald.de)  
 Quellenangaben: [www.teutoburgerwald.de/uebbersichtskarte](http://www.teutoburgerwald.de/uebbersichtskarte)



## Von Geheimtipp bis Highlight

*Der TEUTO\_Navigator:  
Ihre interaktive Urlaubs- & Freizeitplanung für den Teutoburger Wald.  
Wander- & Radtouren, Restaurants, Unterkünfte und vieles mehr.*

[www.teutonavigator.de](http://www.teutonavigator.de)

Partner:



NORDRHEIN  
WESTFALEN **GESUND**



**IMPRESSUM**  
**Herausgeber:** OstWestfalenLippe GmbH, Fachbereich Teutoburger Wald Tourismus, Walther-Rathenau-Straße 33–35, 33602 Bielefeld, Tel. (0521) 9673325, [info@teutoburgerwald.de](mailto:info@teutoburgerwald.de). **V.i.S.d.P.:** Herbert Weber, Geschäftsführer **Texte:** Thomas Sell (redaktionsell.de) **Gestaltung:** ardvventure.de, Bielefeld **Karte:** Teutoburger Wald Tourismus/Skope inventive spaces GmbH **Druck:** Kunst- & Werbedruck Hinrich H. Leonhardt Günther Wedekind GmbH & Co KG, Bad Oeynhausen **Bildnachweis:** Titelbild: Yoga vor den Externsteinen bei Horn Bad-Meinberg: Dominik Ketz | S. 5 Bild Gräflicher Park: Bad Driburger Touristik GmbH, Daniel Winkler | S. 9 Bild Heilwald Bad Lippspringe: Besim Mazhiqui | S. 22 Anzeige Wanderbild: Bad Driburger Touristik GmbH, Daniel Winkler | Bad Wünnenberg Touristik GmbH | Bad Driburger Touristik GmbH, Daniel Winkler | Bali-Therme GmbH, Besim Mazhiqui | BBF Bielefelder Freizeit- & Bäder GmbH, Michael Adamski | Best Western Premier Park Hotel Bad Lippspringe GmbH & Co. KG | Freizeiteinrichtungen Stadtwerke Herford GmbH, Thorsten Ulonska | Gräflicher Park GmbH & Co. KG | Holsing Vital GmbH | Peter Hübbe | IN-TI Institut für Tinitus Diagnostik & Therapie GmbH | Staatsbad Salzuflen GmbH, S. Strothbäumer | Staatsbad Salzuflen GmbH, Peter Zickermann | Stadtwerke Gütersloh GmbH | Teutoburger Wald Tourismus: Torben Conrad, Dominik Ketz, Rolf Lang, Martin Schoberer | Tourismus NRW e. V. – Teutoburger Wald | Touristik Preußisch Oldendorf | Viktoria Kießling, Bad Oeynhausen | VitaSol Therme GmbH | Westfalen-Therme GmbH & Co. KG  
**Alle Angaben ohne Gewähr.** Nachdruck von Beiträgen und Abbildungen nur mit Genehmigung des Herausgebers. **Stand:** April 2022  
 Der Fachbereich Teutoburger Wald Tourismus der OstWestfalenLippe GmbH ist nicht Anbieter oder Veranstalter der aufgeführten Angebote, sondern stellt diese nur werblich dar. Verantwortlich für Inhalt und Durchführung von Angeboten und Programmen sind die genannten Anbieter. Der Fachbereich Teutoburger Wald Tourismus der OstWestfalenLippe GmbH übernimmt hierfür keine Haftung.





# INHALT

Eine gute Zeit für mich .....	4
Unsere natürlichen Heilmittel .....	6
Wohltat Wald .....	8
<b>HEILBÄDER IM TEUTOBURGER WALD .....</b>	<b>10</b>
Bad Driburg .....	11
Bad Holzhausen .....	12
Bad Lippspringe .....	13
Horn-Bad Meinberg .....	14
Bad Oeynhausen .....	15
Bad Salzuflen .....	16
Bad Wünnenberg .....	17
<b>THERMEN, SPA-LANDSCHAFTEN, WELLNESS-HOTEL &amp; GESUNDHEITSDIENSTLEISTER .....</b>	<b>18</b>
Bali-Therme   Bad Oeynhausen .....	19
Driburg Therme   Bad Driburg .....	19
H2O   Herford .....	20
Bade- und Saunawelt Ishara   Bielefeld .....	20
JärveSauna & Freizeitbad Welle   Gütersloh .....	21
Westfalen-Therme   Bad Lippspringe .....	21
VitaSol Therme   Bad Salzuflen .....	22
Gräflicher Park Health & Balance Resort   Bad Driburg .....	23
HolsingVital   Bad Holzhausen .....	24
IN-TI – Institut für Tinnitus   Bad Salzuflen .....	24
Lippe – Land des Hermann .....	25
<b>WELLNESS- UND GESUNDHEITSANGEBOTE .....</b>	<b>26</b>
Impressum .....	35





Kurpark Bad Oeynhausen

Darum ist der Teutoburger Wald „tut mir gut“:

8 Thermen & Spa-Landschaften

4 natürliche Heilmittel

2 Naturparke

0 Alltag



Sole-Strand Bad Salzuflen



Gräflicher Park Bad Driburg

## IN DEUTSCHLANDS HEILGARTEN UND SEINEN SIEBEN HEILBÄDERN

### EINE GUTE ZEIT FÜR MICH

Wirkt viel länger als er dauert: Denn beim Urlaub im Teutoburger Wald laden Sie mit unseren natürlichen Heilmitteln Sole und Moor, reiner Luft und wirkräftigem Mineralwasser Ihre Akkus gründlich wieder auf. Dabei genießen Sie einfach eine gute Zeit – in einem unserer sieben Heilbäder, die mit ihren Thermen, Spas und Kurparks, mit ihren Wellness- und Gesundheits-Angeboten individuelle Schwerpunkte setzen.

Wieder fit für Arbeit und Alltag? Das wurden schon unsere Großeltern bei einer „Kur“ im Heilgarten Deutschlands. Heute würden Oma und Opa vieles in den sieben Heilbäder allerdings kaum wiedererkennen. In Bad Salzuflen etwa erleben Sie die Wohltaten von Sole und Kneipp in neuen Multimedia-Pavillons. Im Schatten alter Baumriesen spüren Sie im Heilwald von Bad Lippspringe, wie gut Yoga und Waldbaden für Körper und Seele sind. So bereichern Wellness-Wohltaten aus aller Welt Ihren Urlaub in den gesunden Orten des Teutoburger Waldes: von der Sauna des hohen Nordens bis zum Qigong des fernen Südostens. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Gutes aus Omas Zeiten jedoch blieb. Die prachtvolle Bäderarchitektur von Bad Oeynhausen

zum Beispiel und der wundervoll-vielfältige Gräfliche Park in Bad Driburg. Und das Beste im Teutoburger Wald? Ist seine Natur. Spüren Sie deren vitalisierende Kraft hautnah auf dem Barfußpfad durchs Aatal in Bad Wünnenberg, in den Wäldern von Bad Holzhausen und an den unvergleichlichen Externsteinen in Horn-Bad Meinberg.

Die wunderschönen Kultur- und Naturlandschaften rund um die Heilbäder erleben Sie auf gut markierten Rad- und Wanderwegen oder bei kurzen Spaziergängen durch hingebungsvoll gepflegte Parks. Gemeinsam ist allen Wegen: Sie führen weg vom Alltag, hin zu mehr Wohlbefinden – und Sie können Ihren Akku ganz entspannt aufladen.



## UNSERE NATÜRLICHEN HEILMITTEL

# DER URLAUBS-MEHRWERT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Gesundheit liegt in seiner Natur. Deshalb gilt der Teutoburger Wald als „Heilgarten Deutschlands“. In seinem heilsamen Klima, mit seinen Mineralwässern, wohltuenden Mooren und den vielfach bewährten Solequellen macht er Ihren Urlaub zu einem erholsamen Genuss.

Klar, die Nutzung der natürlichen Heilmittel hat Tradition. Viele neue Ideen lassen die bewährten Gesundheits-Anwendungen aber zu modernen Urlaubs-Erlebnissen werden. So erfand sich Bad Salzfluten völlig neu – mit Erlebnis-Gradierwerk, dem umgestalteten Kurpark und mit einzigartigen Sole- und Kneipp-Erlebnissräumen. In wunderschöner Um-

gebung steigern Sie beim „Aktiv im Park“-Programm ihr Wohlbefinden oder Sie relaxen im Strandkorb am Solestrand. Und schon nach ein paar Atemzügen am Gradierwerk fühlen Sie sich belebt und erfrischt. Warum Sie dabei das Salz auf den Lippen schmecken wie an der See? Das erfahren Sie in der Multimedia-Ausstellung in der historischen Wandelhalle.

Fast alle Heilbäder des Teutoburger Waldes haben besondere Quellen, die Ihnen auf unterschiedliche Arten guttun. Denn jede hat einen unverwechselbaren Mix wertvoller Mineralien.

Aber Sole kann noch mehr: In Bad Oeynhausen sprudelt die weltgrößte kohlenstoffhaltige Thermal-Solequelle. In das salzreiche Wasser tauchen Sie bei Wannenbädern oder in moderner Badelandschaft ein – und fühlen sich schwerelos. Die Sole reinigt Ihre Haut, vertreibt Muskelschmerzen und gibt Energie. Zudem ist sie ein Booster für Ihren Mineralhaushalt, wenn Sie aus der richtigen Quelle trinken – zum Beispiel aus dem calciumreichen Wittekindsbrunnen. Oder aus der Heilquelle in Bad Holzhausen, die einen hohen Gehalt an Calciumsulfat hat. Das reinigt den Körper von Innen und hilft beim Abnehmen.

Bad Wünnenberg konzentriert sich auf die Gesundheits-Philosophie von Pfarrer Kneipp. Der setzte auf die Heilkraft der Natur – und liegt damit wieder voll im Trend. Das bekannte Wassertreten nach Kneipp erleben sie im Lauf des Aa-Bachs, wenn Sie auf dem

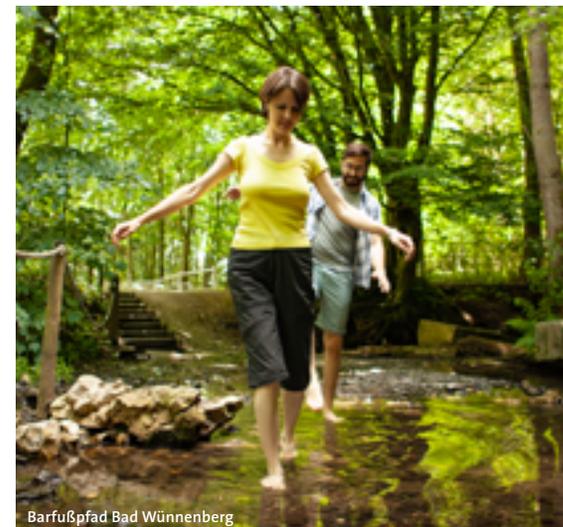


Moorbad

Die Kombi von Natur, schöner Landschaft und Bewegung funktioniert auch in Horn-Bad Meinberg. Mit erfahrenen Trainern vom Yoga Vidya, einem der größten Yoga-Zentren außerhalb Indiens, erleben Sie die Übungen im Freien besonders intensiv – etwa mit Blick auf die Externsteine, einem mystischen Kraftort.

Die Kraft der Natur nehmen Sie in Bad Driburg durch die Haut auf, wenn Sie ins warme Moor eintauchen. Es umschließt wohligh-weiß Ihren Körper, während Sie die wertvollen Inhaltsstoffe aufnehmen. Sie klären Ihre Haut, regen die Durchblutung bis in tiefste Muskelschichten an, stärken die Gelenke und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Sie fühlen sich anschließend wie neugeboren.

Belebend und erfrischend ist auch der Urlaub in Bad Lippspringe. Ihre hervorragende Luftqualität verdankt die Stadt der einmalig günstigen Lage am waldreichen Eggekamm. Hier kommt die Luft bei jeder Wetterlage in Bewegung, wird von den Bäumen gefiltert – und ist immer frisch. Befreit aufatmen – hier können Sie's wirklich.



Barfußpfad Bad Wünnenberg

Barfußpfad durchs Aatal laufen. Der Weg ist zwar nur rund einen Kilometer kurz, dennoch spüren Sie das wohligh-warme Kribbeln in Beinen und Füßen noch lange danach. Wofür Kneipp außerdem steht: Sie erleben es auf neuen Kneipp-Wanderwegen durch die schöne Hügellandschaft.



Landschaftspark am  
Gräflichen Park Bad Driburg

## MEHR GELASSENHEIT, WENIGER STRESS

### WOHLTAT WALD

Wie gut Ihnen der Wald tut, erleben Sie bei uns. Zum Beispiel beim Yoga, beim Waldbaden, bei vielen weiteren Achtsamkeits- und Entspannungsübungen – oder einfach beim Wandern und Spazieren. Auf dem weichen Boden der Wälder und im sanften Licht unter den grünen Kronen kommen Sie zur Ruhe. Zugleich stärken Sie Ihre Abwehrkräfte, bauen Stress ab und nehmen das Leben leichter. Dabei spielen die Bäume eine viel wichtigere Rolle, als man glaubt.

Besonders gut klappt das in Bad Lippspringe. Denn die Stadt an der Lippe-Quelle zählt zu den wenigen „Heilklimatischen Kurorten der Premium Class“ bundesweit. Das liegt vor allem am riesigen Kurwald mit seinem alten Baumbestand, der beides ist: ein Ort für gesunde Erholung und ein artenreiches Natur-Paradies. Seit 2020 ist er der erste Heilwald in Nordrhein-Westfalen.

Seine Wirkung spüren Sie bereits am Rand der Innenstadt, denn der urwüchsige Wald erstreckt sich tief ins Herz von Bad Lippspringe. Treten Sie aus der City heraus und nehmen Sie ein Waldbad. So heißt hierzulande das „Shinrin Yoku“, das in Japan bereits seit Jahrzehnten ein beliebter und anerkannter Weg zum Stressabbau ist. Dabei spielen „Terpene“ eine wichtige Rolle, die pflanzlichen Botenstoffe im Ökosystem Wald.

Also: Tief einatmen, das Grübeln einstellen und die Sinne schärfen – so verhilft der Wald zu tiefer Entspannung, stärkt den Körper und den Geist. Simple Atemübungen, eine Schulung der Sinne und die bewusste Entschleunigung lassen sich auch bei Waldbaden-Führungen in Bad Oeynhausen leicht erlernen. Sie helfen dabei, den Wald neu und anders kennenzulernen – und vor allem sich selbst. In Bad Holzhausen gibt es unter dem Titel „Natürlich

Wandern gegen den Stress“ ein Angebot mit vielen Anregungen, die zu tiefer Entspannung verhelfen.

Achtsamkeits- und Entspannungs-Übungen entfalten in der Natur eine besonders starke Wirkung. Die Heilbäder Horn-Bad Meinberg, Bad Holzhausen, Bad Driburg und Bad Salzuflen bieten daher mit Qigong und Yoga im Park entsprechende Angebote. Mit ein bisschen Hilfe kriegen Sie den Dreh leicht raus, sich in der Natur des Waldes zu entspannen. Dann spüren Sie, wie die Laune steigt, sich Anspannungen lösen – und wie Sie zur Ruhe kommen.



Heilwald Bad Lippspringe



Kurpark Bad Salzuflen



oben: Gräflicher Park Bad Driburg  
rechts: Glücksmoment Moorvollbad



## HEILBÄDER IM TEUTOBURGER WALD

# FÜR EINEN URLAUB, DER WIRKT

Unsere Heilbäder sind dreifach gut: Sie sind Ferienorte zum Erleben – mit starkem Kultur- und Gastro-Angebot. Sie sind beliebte Wellness-Ziele im Heilgarten Deutschlands. Und sie sind echte Zentren der Gesundheitskompetenz. Erleben Sie, wie gut Ihnen die natürlichen Heilmittel tun. Spazieren Sie durch die historischen Orte mit ihren herrlichen Kurparks und der beeindruckenden Bäder-Architektur. Und genießen Sie den Urlaub, der länger wirkt, als er dauert.



Kurpark Bad Oeynhausen



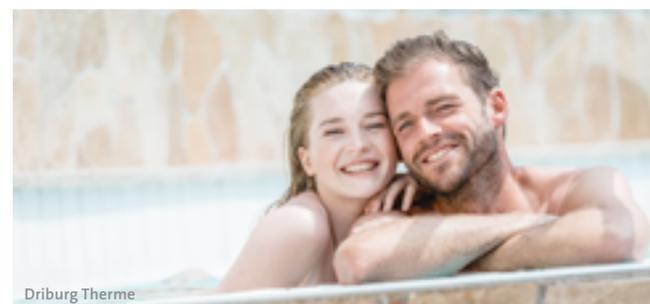
Haus des Gastes Bad Holzhausen

## BAD DRIBURG

# ENTSPANNT IN MOOR UND HEILWASSER

In warmen Moorbädern und sprudelndem Mineralwasser finden Gäste seit über 240 Jahren Entspannung und Gesundheit in Bad Driburg. Diese natürlichen Heilmittel bilden die Grundlage vielfältiger Wellness- und Entspannungs-Angebote. Das naturschöne Umland des Heilbades lässt sich auf ebenso vielfältige Arten erleben. Auf 26 ausgeschilderten Wanderwegen etwa, die immer neue Panoramablicke auf den Teutoburger Wald eröffnen, auf abwechslungsreichen Radtouren durch die sanft hügelige Wald- und Wiesenlandschaft oder auf kurzen Spazierwegen durch die mehrfach prämierte Parklandschaft „Gräflicher Park“.

**Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 28.**



Driburg Therme

### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Moorbäder und Moorpackungen
- Wärme- und Kältetherapie
- Mineralquellen: Trinkkur, Kohlen-säurebäder, Kneipp-Anwendungen
- Thermalheilquelle
- Mildes Reizklima

### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Gräflicher Park mit Brunnenarkaden, Therapiezentrum, Garten Spa und Fastenzentrum (F.X.Mayr-Kur)
- Driburg Therme mit Saunawelt
- Salzgrotte
- 7 Reha-Kliniken
- Sporttherapeutisches Zentrum
- Fitness-Studios
- Outdoor-Infrastruktur

### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Therapie in den Bereichen Herz-Kreislauf, Orthopädie, Gastroenterologie und Stressmanagement
- Gesunde Ernährung
- Präventionsprogramme: Moor- und Thermalbadwochen, Heilmittel-Tasting
- Aktivangebote: Wandern, Radfahren, Golfen

### Informationen

Bad Driburger Touristik GmbH  
Lange Straße 140 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 98940 | [info@bad-driburg.com](mailto:info@bad-driburg.com)  
[www.bad-driburg.com](http://www.bad-driburg.com)



QR direkt zur Website



oben: Das Haus des Gastes im historischen Rittergut Hudenbeck  
rechts: Kurpark Bad Holzhausen



oben: Arminius-Tempel  
rechts: Gartenschau Bad Lippspringe



## BAD HOLZHAUSEN

# WASSER, WALD UND WANDERWEGE

Seine gesunden Quellen machen Bad Holzhausen zu einem beliebten Ziel für alle, die Stress abbauen und natürlich in Schwung kommen wollen. Das gelingt leicht in der waldreichen Natur am Übergang vom Teutoburger Wald ins Wiehengebirge. Denn rund um das jüngste Heilbad in NRW finden sich zahlreiche Wege zur aktiven Erholung. Zum Beispiel die Mühlenroute für Radwanderer, markierte Strecken fürs Nordic Walking oder Wanderwege zur Burgruine Limberg. Im Kurpark rund ums historische Rittergut gibt es einen weitläufigen Barfuß- und Sinneslehrpfad, Fitness- und Spielgeräte für jedes Alter und zahlreiche gemütliche Plätze für erholsame Pausen.

Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 29.



Weite Blicke ermöglicht der Wiehenturm

### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Trinkkuren ■ Badekuren ■ Mineral-, Sole- und Schwefelbäder ■ Heilbad ■ zwei staatl. anerkannte Luftkurorte (Pr. Oldendorf und Börninghausen)
- Diätberatung ■ Massagen ■ Bewegungstherapien

### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Historischer Kurpark mit Haus des Gastes
- Gutswassermühle ■ Garten der Generationen
- Rad- und Wanderwege ■ Yoga-Kurse ■ Nordic Walking ■ Barfuß- und Sinneslehrpfad ■ Kurklinik

### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Bewegung ■ Ernährung ■ Tinnitus ■ Erholung
- Medical Wellness ■ AHB (orthopäd. Reha und Anschlussheilbehandlung) ■ Yoga ■ Gymnastik
- Präventionskurse

### Informationen

Stadt Preußisch Oldendorf  
Tourist-Info im Kurpark Bad Holzhausen  
Hudenbeck 2 | 32361 Preußisch Oldendorf  
Tel. (05742) 93 11200  
touristikbuero@preussischoldendorf.de  
[tourismus.preussischoldendorf.de](http://tourismus.preussischoldendorf.de)



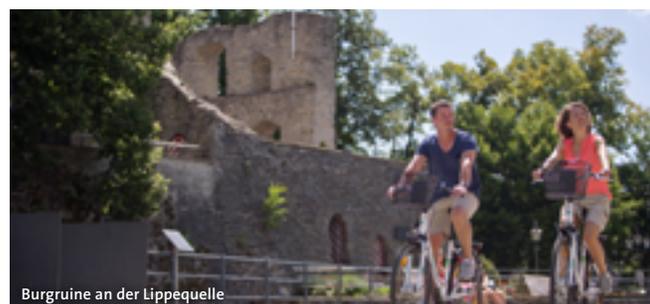
QR direkt zur Website

## BAD LIPPSPRINGE

# HEILSAME QUELLEN UND PREMIUM-LUFT

Die riesigen Wälder der Egge machen Bad Lippspringe zum „Heilklimatischen Kurort der Premium Class“. Und seinen heilsamen Quellen verdankt der Ort den Titel „Staatlich anerkanntes Heilbad“. Die Wohltaten von Luft und Wasser genießen Sie in zwei Thermen, auf Wegen durch das Blumenmeer im Gartenschau-Park und durch den ersten Heilwald Nordrhein-Westfalens. Allein, als Paar oder mit der ganzen Familie? Die Gartenschau-Veranstaltungen jedenfalls sind Besucher-Magnete für alle Generationen: vom Waldleuchten im Frühjahr über die Sandwelten im Sommer bis zum Kürbisfestival im Herbst.

Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 27 & 30.



Burgruine an der Lippequelle

### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Heilklima ■ Drei Heilquellen (öffentlich zugänglich)

### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Erster Heilwald in Nordrhein-Westfalen mit Handpfad, Barfußpfad und VitalWanderWelt
- Gartenschau ■ großzügige Parkanlagen
- Westfalen-Therme mit Heilwasser und Waldgarten-Sauna ■ Arminius Therme und Spa
- Rad- und Wanderwege ■ Kneipp-Tretbecken

### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Ambulante Badekuren ■ Rehabilitationen
- Ergotherapie ■ Logopädie ■ Physiotherapie
- Schlafmedizinisches Zentrum ■ Lauftherapie
- Heilklimatisches Wandern

### Informationen

Stadt Bad Lippspringe – Tourist-Information  
Lindenstraße 1a | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 26260 | [marketing@bad-lippspringe.de](mailto:marketing@bad-lippspringe.de)  
[www.bad-lippspringe.de](http://www.bad-lippspringe.de)



QR direkt zur Website



oben: Yoga vor den Externsteinen  
rechts: Heilwasser trinken



#### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Heilwasser ■ Kohlensäure ■ Mildes Reizklima (staatl. anerkannter Luftkurort Holzhausen-Externsteine) ■ Naturmoortretbecken ■ Kneipptrittbecken

#### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Großflächige Park- und Waldlandschaften ■ Rad- und Wanderwege ■ Kultur- und Freizeiteinrichtungen ■ Europas größtes Yogazentrum ■ Erholungs- und Kurhäuser ■ Kliniken

#### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Orthopädie ■ Psychotherapie ■ Geriatrie ■ Ernährung ■ Bewegung ■ Entspannung ■ Yoga und Ayurveda ■ Therapeutisches Bogenschießen ■ Präventionsangebote zum Thema Stress und Burn-Out

#### Informationen

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Parkstraße 10 (Historischer Kurpark)  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. (05234) 205970 | info@hornbadmeinberg.de  
[www.hornbadmeinberg.de](http://www.hornbadmeinberg.de)



QR direkt zur Website

## HORN-BAD MEINBERG

# MIT DER HEILKRAFT DER NATUR

Neue Lebensfreude und Zufriedenheit – dazu verhelfen unterschiedliche Urlaubs-Angebote des lippischen Staatsbads. Denn Horn-Bad Meinberg hat eine gut 200-jährige Heiltradition. Hier weiß man also, „wie Gesundheit geht“ – und hat die Angebote auf die ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele ausgerichtet. Dazu passt, dass hier die weltweit größte Yoga-Community außerhalb Indiens aktiv ist. Die Grundlage der langen Heiltradition jedoch liegt in der Natur, im Moor, im Heilwasser und nicht zuletzt in der herrlichen Landschaft rund um die Externsteine.

Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 31.



Moortretbecken



oben: Kaiserpalais  
rechts: Flussufer der Weser



## BAD OEYNHAUSEN

# ENTSPANNUNG UND LEBENSQUALITÄT

Thermalsole und die belebenden Bade-Kuren machten Bad Oeynhausen so beliebt, dass aus dem einst kleinen Heilbad rasch eine Stadt wurde – auch heute mit einem großen Kulturangebot, inhabergeführten Geschäften, Parks und einer prachtvollen Bäder-Architektur. Rund um den wunderschönen Kurpark ist die Gesundheits-Kompetenz versammelt: zahlreiche, renommierte Kliniken aber auch viele Angebote, die im Sinne einer ganzheitlichen Medizin Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Hier erleben Sie Entschleunigung und eine erholsame Auszeit, genießen Kultur. Und Sie erleben Natur auf Wander- und Radwegen an der Weser und im Wiehengebirge.

Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 32.

#### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Thermalsole ■ Rehabilitations- und Therapieangebote ■ Ambulante Badekuren ■ Ganzheitliche medizinische Angebote ■ Sole-Bäder ■ Trinkkuren mit Heilwasser

#### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Historischer Kurpark mit Badehäusern ■ weitläufige Parkanlagen ■ Bali Therme mit Thermalsole, Sauna und Massage ■ Heilwasser-Ausschank und Kurkonzerte ■ Gradierwerk ■ Rad- u. Wanderwege ■ Walkingtrail ■ Theater im Park und GOP Varieté-Theater

#### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Wellness und Entspannung ■ Bewegungs- und Ernährungscoaching ■ Darmgesundheit ■ Achtsamkeit und Meditation ■ Yoga-Individuell ■ Prävention und Vorsorge

#### Informationen

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH | Tourist-Information  
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (05731) 1300  
tourist-information@badoeynhausen.de  
[www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)



QR direkt zur Website



Wandelhalle



oben: Sole-Strand  
rechts: Gradierwerk



#### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Thermalsole ■ Solebäder ■ Inhalationen ■ Sole-Trinkkur ■ Naturfango ■ Kneipp-Anwendungen
- Kompaktkuren ■ Ambulante Badekuren

#### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Großes Gradierwerk-Ensemble ■ Barrierefreier Kurpark mit Kneipp-Insel und Barfußpfad
- Wandelhalle mit Soleausschank und Erlebnisausstellungen zu Sole, Kneipp, Gesundheit ■ Erlebnisgradierwerk mit Sole-Nebekammer ■ VitaSol Therme ■ Allergikerfreundliche Kommune
- Wander- und Radwege

#### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Bewegungs- und Entspannungsangebote wie „Mein perfekter Tag“ ■ Aktiv im Park Programm (März – Nov.) ■ Atemerlebnis am Gradierwerk
- Aquafloating ■ Tinnitus ■ Erschöpfungssyndrom

#### Informationen

Staatsbad Salzuflen GmbH – Vitalzentrum  
Salinenstraße 1 | 32105 Bad Salzuflen  
Tel. (05222) 183880  
gesund@staatsbad-salzuflen.de  
[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)



QR direkt zur Website



Albstadt



oben: Erlebnis-Barfußpfad  
rechts: Paddelteich im Naturerlebnis Aatal



## BAD WÜNNENBERG

# NATÜRLICH BELEBT IM SÜDEN DES TEUTO

Die sanft hügelige Landschaft in Bad Wünnenberg ist eine Wohltat für alle Sinne. Und sie bildet die ideale Kulisse, um in intakter Natur Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Zum Beispiel auf dem Barfußpfad durchs wunderschöne Aatal. Ein gutes Stück des rund einen Kilometer langen Weges führt durch das quellfrische Wasser des Flüsschen Aa, das hier zum schönsten und natürlichsten Wassertretbecken des Kneipp-Heilbads wird. Auch auf anderen Wegen belebt Bad Wünnenberg mit seiner Natur – ganz im Süden des Teutoburger Waldes.

Erholsame Angebote finden Sie auf Seite 27 & 30.



Kneipp-Oase

#### Ortsgebundene Heilmittel & Anwendungen

- Kneipp-Angebote ■ Rehabilitations- und Therapieangebote

#### Gesundheitstouristische Infrastruktur

- Naturerlebnis Aatal ■ Barfußpfad ■ Wander- und Radwege ■ Kurpark ■ Mehrgenerationen-Bewegungsparcours ■ Kneipp-Becken und Kneipp-Oase ■ Aabach-Talsperre ■ Waldschwimmbad
- Aatakllinik ■ KuGa Gesundheitszentrum

#### Schwerpunkt gesundheitstouristischer Angebote

- Kneipp-Angebot: Rendezvous mit Kneipp
- Kneipp-Wanderwege ■ Gesundheitsforum
- Ambulante Kuren ■ Rehabilitationen ■ Physiotherapie ■ Ergotherapie ■ Trainingsangebote
- Massagen ■ Wassergymnastik ■ Atemtherapie

#### Informationen

Bad Wünnenberg Touristik GmbH | KuGA  
Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg  
Tel. (02953) 99880  
info@bad-wuennenberg-touristik.de  
[www.bad-wuennenberg-touristik.de](http://www.bad-wuennenberg-touristik.de)



QR direkt zur Website



HIER ERLEBEN SIE ECHTE WELLNESS

## ENTSPANNT GESUND BLEIBEN

Cool und relaxt im Whirlpool oder heiß und belebt in der Sauna? Schwerelos in der Natursole oder prickelnd angeregt im Wasser unserer Mineralquellen? Hier finden Sie genau die Entspannung, die zu Ihnen passt – und die Sie sich verdient haben. Gönnen Sie sich ein paar Extras – und spüren Sie, wie gut eine Massage, ein Peeling oder ein Gesundheitscoaching tun.



Bali Therme

Bali Therme GmbH  
Morsbachallee 5 | 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (05731) 30530 | info@balitherme.de  
[www.balitherme.de](http://www.balitherme.de)



QR direkt zur Website

## BAD OEYNHAUSEN

### BALI THERME

#### Eine Oase für Wellness und Wohlfühlen

Betörende Düfte, gedämpftes Licht und warme Farben, edle Hölzer, kostbare balinesische Skulpturen und Schnitzereien: In der Bali Therme betreten Sie eine Welt, in der Sie den Alltag hinter sich lassen. Genießen Sie die Heilkraft der weltgrößten Thermal-Solequelle.

#### Wellness- und Saunalandschaft

- Alle Innen- und Außenbecken mit Solewasser
- Sauna Garten ■ 14 verschiedene Saunen ■ 2 Restaurants
- Bali Kinderland ■ Kneipp-Bereich

#### Massagen und Anwendungen

- Bali Massagen ■ Ayurvedische Massagen ■ Körperpeelings
- Massagen für Schwangere ■ Gesichtsbearbeitungen
- Partnermassagen

#### Aktiv-Angebote

- Regelmäßig kostenfreie Wassergymnastik ■ Fitnessstudio „Bali Health Club“
- Täglich finden Aufgüsse und Saunairituale statt.

## BAD DRIBURG

### DRIBURG THERME

#### Wo der Mensch sich wohlfühlt!

Die pure Entspannung sowie individuelle Erholung. Tanken Sie schwimmend im staatlich anerkanntem Heilwasser Gesundheit. Balsam für die Seele finden Sie im ausgezeichneten Saunaparadies. Der Deutsche Saunabund hat uns das Zertifikat „Sauna Premium“ verliehen.

#### Wellness- und Saunalandschaft

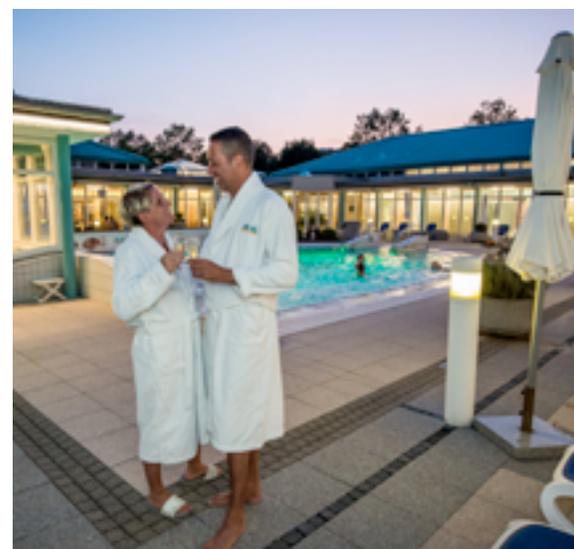
- 3 Saunen im Saunagarten ■ Erdsauna ■ Zirkuswagensauna mit 100°C
- Biotopsauna im Außenbereich
- Sanarium aus Zirbenholz mit Farblicht-Therapie
- Infrarotkabine ■ Trockennebelsauna ■ Dampfbad mit verschiedenen Solezusätzen
- Caldarium ■ Dampfbäder und großzügige Entspannungsbecken

#### Massagen und Anwendungen

- Kosmetik und Massagen nach Terminvereinbarung

#### Aktiv-Angebote

- Walking- und Jogging-Strecken an der Driburg Therme
- 18 Loch Golfplatz



Driburg Therme

Driburg Therme GmbH  
Georg-Nave-Straße 24 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 70116 | info@driburg-therme.de  
[www.driburg-therme.de](http://www.driburg-therme.de)



QR direkt zur Website



## H2O Herford

Freizeiteinrichtungen Stadtwerke Herford GmbH  
Wiesestraße 90 | 32052 Herford  
Tel. (05221) 922277 | info@h2o-herford.de  
[www.h2o-herford.de](http://www.h2o-herford.de)



QR direkt zur Website

## HERFORD H2O HERFORD

### Erlebniswelt voller Action und Erholung

Das H2O Herford bietet auf über 22.000 Quadratmetern ein umfangreiches Angebot für die ganze Familie. Nicht nur für die Aktiven bietet das Sport- und Freizeitbad jede Menge Möglichkeiten sich auszutoben. Auch die moderne skandinavische Saunalandschaft und das Refugium schaffen einen Rückzugsort der Entspannung.

#### Wellness- und Saunalandschaft

- Großzügiger, nordischer Saunagarten
- 11 verschiedene Saunen
- Schneeraum zum Abkühlen
- Highlights: Panoramasauna „Vesitorni“ und Event-Sauna „Vaikutus“
- 2 Restaurants
- Sportsbar

#### Massagen und Anwendungen

- Massagen
- Körperpeelings- und Packungen
- Kosmetische Anwendungen
- Gesichtsbearbeitungen
- Tagesarrangements

#### Aktiv-Angebote

- Walkingstrecke am H2O
- Kanu-Kombi-Pakete
- Aquakurse
- Fastenwochen
- Natur-Entspannungstage



## Bade- & Saunawelt Ishara

BBF Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH  
Europa Platz 1 | 33613 Bielefeld  
Tel. (0521) 511400 | info@bielefelderbaeder.de  
[www.bielefelderbaeder.de](http://www.bielefelderbaeder.de)



QR direkt zur Website

## BIELEFELD BADE- UND SAUNAWELT ISHARA

### Wohlfühlen und neue Energie tanken

Die abwechslungsreiche Saunawelt bietet Ihnen ein erholsames und geselliges Saunavergnügen. Oder genießen Sie Ihre Familienzeit in der Badewelt – mit Rutschen, Strömungskanal und Kinderbecken. Erleben Sie den Austausch mit Freunden, sportliche Aktivitäten und AquaFitness- Kurse für Ihre Gesundheit.

#### Wellness- und Saunalandschaft

- 6 unterschiedlich temperierte Saunen
- Dampfbad
- Sprudel- und Abkühlbecken
- Grüner Dachgarten mit Ausblick
- Gemütliche Ruhebereiche
- Saunagastronomie

#### Massagen und Anwendungen

- Klassische Massagen
- Aurum Manus®-Massagen mit Heilsteinen
- Ayurveda-Massagen
- Buchbare Tagesarrangements

#### Aktiv-Angebote

- Großes Schwimmerbecken
- Rutschen
- Kindererlebniswelt
- Strömungskanal
- AquaFitness
- Schwimmkurse für jedes Alter
- Wassergewöhnungskurse
- Präventionskurse



## JÄRVESAUNA WELLE

Stadtwerke Gütersloh GmbH | Järve Sauna & Welle  
Stadtring Sundern 10 | 33332 Gütersloh  
Tel. (05241) 822164 | baeder@stadtwerke-gt.de  
[www.jaerve-sauna.de](http://www.jaerve-sauna.de)  
[www.welle-guetersloh.de](http://www.welle-guetersloh.de)



QR direkt zur Website

## GÜTERSLOH JÄRVESAUNA & FREIZEITBAD WELLE

### Wärmste Erholung und Wellen wie am Meer!

Die JärveSauna mit großem Außengelände und naturnahem Badesee ist eine Oase der Ruhe! Vom 45 °C warmen Dampfbad bis zur 110 °C heißen Erdsauna wird für jeden etwas geboten. Die nebenliegende „Welle“ mit Wellenbecken, Riesenrutschen, Erlebnisbereich und dem ganzjährig geöffnetem Außenschwimmbaden ist Abenteuer pur.

#### Wellness- und Saunalandschaft

- 6 Saunen
- Textildampfbad
- Naturbadesee
- Liegewiese am See
- Saunagarten
- Ruhehäuser
- Restaurant
- Schwimmer- und Wellenbereich
- Riesenrutschen
- Erlebnis- und Kleinkindbereich

#### Massagen und Anwendungen

- Klassische Massagen
- Ayurveda-Massagen
- Wellness-Massagen
- Gesichts- und Körperanwendungen

#### Aktiv-Angebote

- Babyschwimmen
- Schwimmkurse
- Aquafitness
- Wasserparcours



## WESTFALEN THERME

Westfalen-Therme GmbH & Co KG  
Schwimmbadstraße 14 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 9640 | kontakt@westfalen-therme.de  
[www.westfalen-therme.de](http://www.westfalen-therme.de)



QR direkt zur Website

## BAD LIPPSPRINGE WESTFALEN-THERME

### Auszeit am Heilwald für Körper & Seele

Erleben Sie die pure Kraft der Elemente: reines Quellwasser, klare Waldluft aus dem heilklimatischen Kurort Bad Lippspringe und das Feuer am Kamin. Spüren Sie die Kraft unseres WALDgartens, welcher ausgiebig Platz bietet, um mit Abstand zu entspannen. #FeelFree steht für tolerantes und liberales Saunabaden im WALDgarten. Sie haben die Wahl, ob Sie diesen Bereich und die Saunen ohne oder mit Badebekleidung nutzen wollen!

#### Wellness- und Saunalandschaft

- 10 Saunen inkl. Baumhaussauna
- Großzügiger WALDgarten (textilfrei und mit Badebekleidung nutzbar)
- WALDsuiten mit eigener Terrasse
- Ruhehaus
- Kaminzimmer
- Sole SPA Salinarium (Badebekleidung)
- Solebecken
- Salzstollensauna mit Solevernebelung
- Ruheraum
- WALDbistro

#### Massagen und Anwendungen

- Wellnessmassagen im WALDgarten

#### Aktiv-Angebote

- Wassergymnastik



**VitaSol Therme**  
Bad Salzufen

VitaSol Therme GmbH  
Extersche Straße 42 | 32105 Bad Salzufen  
Tel. (05222) 807540 | info@vitasol.de  
[www.vitasol.de](http://www.vitasol.de)



QR direkt zur Website

## BAD SALZUFLEN VITASOL THERME

### Willkommen im Wohlfühlen!

Eintauchen. Abschalten. Rundum wohlfühlen. Das gelingt an 365 Tagen im Jahr mit dem vielfältigen Angebot aus sechs Bereichen. Innerhalb weniger Stunden lassen sich Entspannung, Wohlfühlen, Genuss und Aktivität in angenehmer Atmosphäre optimal miteinander verbinden.

### Wellness- und Saunalandschaft

■ 1.700 m² Wasserfläche ■ 6.000 m² SaunaPark ■ IntensivsoleBecken mit Unterwassermusik ■ RegenWolke ■ Mini-Gradierwerk ■ Dampfbäder ■ Naturbadeteich

### Massagen und Anwendungen

■ Teil- und Ganzkörper-Massagen ■ Massagen für Schwangere ■ Hot-Stone ■ Packungen und Peelings ■ Hand- und Fußpflege ■ Gesichtsbearbeitungen ■ Arrangements ■ Paaranwendungen

### Aktiv-Angebote

■ Fröhschwimmer ■ Gerätetraining ■ Kurse im Wasser ■ Kurse an Land ■ Schwimmkurse ■ BEboard ■ Freie Wassergymnastik ■ Kur- und Reha-Angebote ■ Gesundheitsseminare



Übernachtung  
im DZ  
pro Person ab  
**89,50 €**



**GRÄFLICHER PARK**

Gräflicher Park GmbH & Co. KG  
Brunnenallee 1 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 95230 | info@graeflicher-park.de  
[www.graeflicher-park.de](http://www.graeflicher-park.de)



QR direkt zur Website

## BAD DRIBURG GRÄFLICHER PARK HEALTH & BALANCE RESORT

### Kraftort in der Mitte Deutschlands

Gesundheit, Kulinarik, Sport, Wellness, Ruhe. Im „Gräflicher Park Health & Balance Resort“ stehen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Inmitten eines 64 ha großen Landschaftsparks ist das 4-Sterne-Superior-Hotel perfekt für Körper, Geist und Seele.

### Wellness, Sport und Gesundheit

■ 1.800 m² Garten Spa ■ 25m ganzjährig beheizter Außenpool ■ Fitnessraum ■ Spa-Suiten ■ Ruheräume ■ Sauna-Anwendungen ■ Rasentennis ■ 18 Loch Golf ■ Wandern ■ Yoga-Retreats ■ F.X. Mayr ■ Moorbäder ■ Natur ■ Ausgewogene Küche in zwei Restaurants ■ Tagen im Grünen und Events

### Wellness-Arrangement: 4 Tage Durchatmen

■ 4 Übernachtungen/Verwöhnfrühstück ■ Abendessen am ersten Abend ■ 2 Moorteilpackungen ■ 2 Massagen (20 Min) ■ Anreise Sonntag oder Montag

**Arrangement-Preis im DZ pro Person: 383 Euro**

# Grüne Wege statt rote Ampeln

Im Teutoburger Wald wandern Sie auf prämierten Wegen, radeln genussvoll von Wald zu Kultur und lassen sich kulinarisch verwöhnen.

[www.teutoburgerwald.de](http://www.teutoburgerwald.de)

# Yoga Ayurveda Meditation

in Europas größtem Yoga & Ayurveda-Seminarhaus

- ✓ Ferienwochen, Retreats, Wellnesswochenenden
- ✓ Ayurveda: Beratung, Behandlung, Massagen
- ✓ Yogatherapie: Psychologisch und Körperorientiert
- ✓ Ausbildungen und Weiterbildungen
- ✓ Workshops, Intensivwochen, Seminare

Weitere Infos: [yoga-vidya.de/badmeinberg](http://yoga-vidya.de/badmeinberg)

Yoga Vidya • Yogaweg 7 • 32805 Bad Meinberg  
Tel.: 05234 /87-0 • info@yoga-vidya.de • yoga-vidya.de



## BAD HOLZHAUSEN

### HOLSING VITAL

#### Kompetenz für Ihre Gesundheit

HolsingVital zählt zu den renommiertesten Reha-Kliniken im Bundesland Nordrhein-Westfalen und kann als Fachklinik für Orthopädie auf eine über 300-jährige Geschichte im Besitz der Familie Holsing zurückblicken.

Das Unternehmen HolsingVital bietet eine Vielzahl an hochwertigen Produkten im Bereich der Rehabilitation, Prävention, Fitness und Wellness unter einem Dach. Sagen Sie ruhig „Das gönne ich mir“ und genießen Sie Gesundheitskompetenz am Wiehengebirge.



HolsingVital GmbH  
Brunnenallee 3 | 32361 Bad Holzhausen  
Tel. (05741) 2750 | info@holsingvital.de  
[www.holsingvital.de](http://www.holsingvital.de)



QR direkt zur Website

#### Behandlungsschwerpunkte

- Orthopädie ■ Stress ■ Erschöpfung ■ Tinnitus
- Schmerzen ■ Gesundheitscoaching ■ Beratung
- Sport und Bewegung ■ Ernährung ■ Entspannung
- Yoga ■ Achtsamkeit

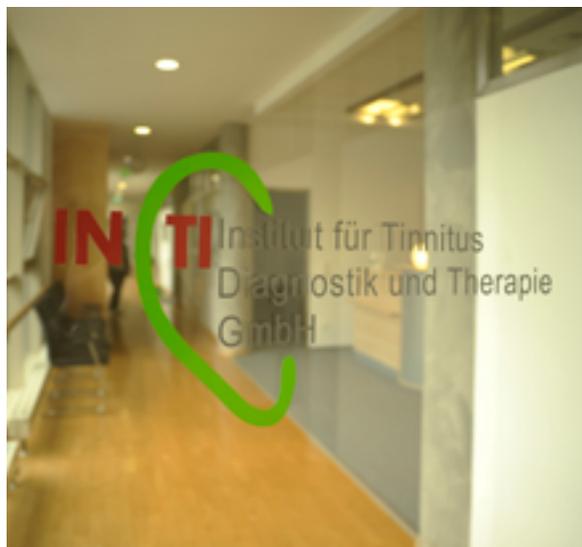
## BAD SALZUFLEN

### IN-TI – INSTITUT FÜR TINNITUS

#### Innere Ruhe finden

Ob Tinnitusbewältigung, Steigerung der Resilienz oder gezieltes Coaching – unsere Qualifikation (Dipl.-Psych., Coachs DGfC) und unsere langjährige Erfahrung im Gesundheitsbereich stehen für unsere herausragende Kompetenz.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Perspektiven und Lösungen mit Angeboten wie Kompaktkuren bei Tinnitus oder Erschöpfung sowie Coaching. In einem Wohlfühl-Ambiente in Bad Salzuflen, einem Heilbad mit Flair und vielen Gesundheitsangeboten, finden Sie innere Ruhe und neue Lebensqualität.



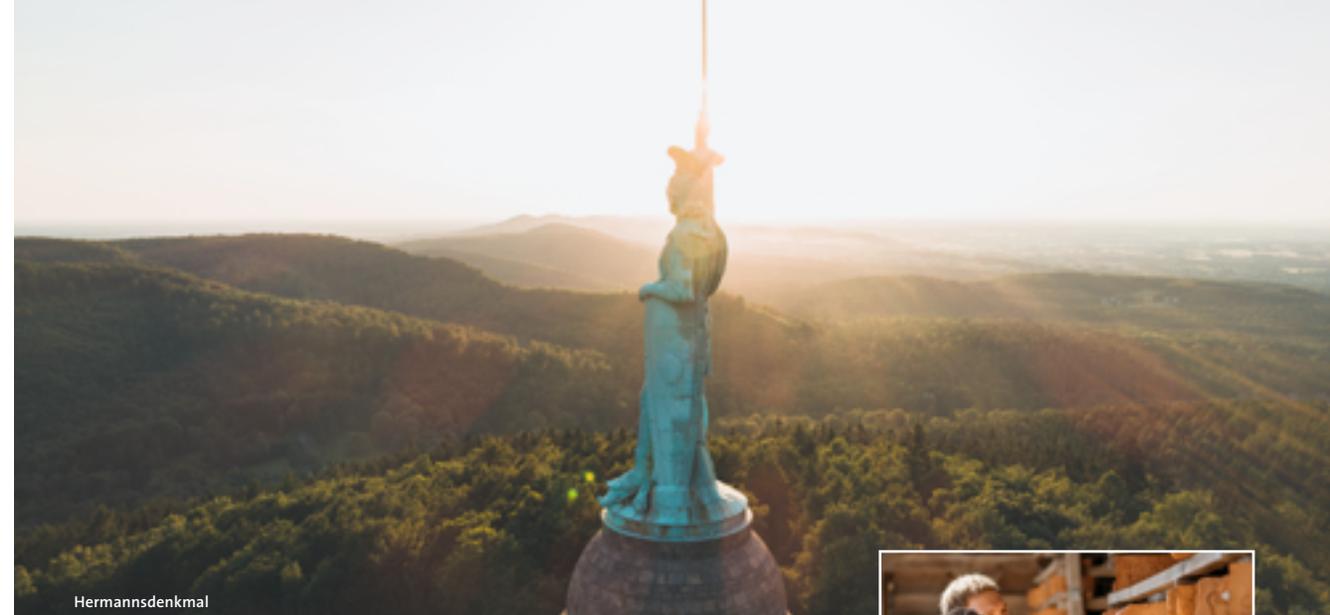
IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie GmbH  
Salinenstraße 1 | 32105 Bad Salzuflen  
Tel. (05222) 3682500 | info@IN-TI.de  
[www.IN-TI.de](http://www.IN-TI.de)



QR direkt zur Website

#### Behandlungsschwerpunkte

- Tinnitusbewältigung
- Steigerung der Resilienz
- Coaching
- Kompaktkur Erschöpfungssyndrom
- Kompaktkur Tinnitus



Hermannsdenkmal

## LIPPE – LAND DES HERMANN

#### Wandern mit Qualität

Lippe will „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ werden. Um dieses begehrte Prädikat vom Deutschen Wanderverband zu erlangen, ist die Region bestens gerüstet. Nahezu 200 Wanderwege gibt es bereits für Freizeit- und Sportwanderer. Dazu gehören auch die Hermannshöhen, einer der 14 „Top Trails of Germany“, und der Hansaweg. Beide Trails hat der Deutsche Wanderverband bereits als Qualitätswege ausgezeichnet. Wer die Weite der Felder genießen, im Wald die Stille spüren, Kirchen als Orte der Ruhe, Kraft und Begegnung erleben will, ist auf dem Pilgerweg „Pilgern in Lippe“ genau richtig. Das Land des Hermann ist zudem ein tolles Ziel für alle, die ihre Ferien im Sattel genießen. Denn hier finden sich zahlreiche Radrouten für Genussradler und für sportlich ambitionierte Biker. Wer auf zwei Rädern die Region erkunden will, fährt auf der Fürstenroute besonders gut, denn sie verbindet auf rund 150 km die sieben historischen Stadtkerne in Lippe und führt auch zu den übrigen neun Gemeinden.

#### Kultur und Geschichte im Land des Hermann

Sagenhaft und beeindruckend ist das Hermannsdenkmal. Es erinnert an die Varus-Schlacht im Jahre 9 nach Christus. Mehr als 500.000 Gäste besuchen Hermann Jahr für Jahr, um den Mythos der sagenumwobenen Schlacht zu erkunden. Wer Legenden mag, wird die einzigartigen und märchenhaften Externsteine lieben. Die Felsformation ist Naturdenkmal und alte Kultstätte zugleich. Ein spannendes Stück Industriekultur macht das LWL-Industriemuseum Ziegelei Lage erlebbar. Es zeigt, wie aus weichem Lehm harte Steine werden. Sonntags fährt von Mai bis September die historische Feldbahn übers Gelände.



LWL-Industriemuseum Ziegelei Lage



LWL-Freilichtmuseum Detmold



Externsteine



#### Informationen

Lippe Tourismus & Marketing GmbH  
Grotenburg 52 | 32760 Detmold  
Tel. (05231) 621020  
hermann@kreis-lippe.de  
[www.land-des-hermann.de](http://www.land-des-hermann.de)



Kurpark Bad Salzuflen

## WELLNESS- UND GESUNDHEITSANGEBOTE

# ERHOLEN IM URLAUB, KRAFT TANKEN FÜR ZU HAUSE

Sich vom Alltag lösen – und endlich nur an sich selbst denken: mit einem unserer Urlaubs-Angebote, die einfach guttun. Damit können Sie den Stress hinter sich lassen, neue Energie schöpfen und wieder fit werden. Atmen Sie auf und genießen Sie aktiv die Natur. Bei Ihrer Auszeit im Teutoburger Wald, die nachhaltig wirkt.



Pro Person  
**9,50 €**

### Veranstalter & Buchung

Gartenschau Bad Lippspringe GmbH  
Lindenstraße 1a | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 26260 | marketing@bad-lippspringe.de  
[www.gartenschau-badlippspringe.de](http://www.gartenschau-badlippspringe.de)

## BAD LIPPSPRINGE

### ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG

Das Gelände der Gartenschau bietet unter dem Motto „Blumenpracht und Waldidylle“ eine einzigartige Atmosphäre, in der Sie während eines Achtsamkeitsspazierganges im Waldpark neue Kraft für den Alltag tanken können. Während einer 90-minütigen Führung wird eine ausgebildete Trainerin Ihnen zeigen, wie Sie sich achtsam im Einklang mit der Natur verhalten können.

#### Inklusiveleistungen

■ Eintritt Gartenschau ■ Achtsamkeitsspaziergang (90 Min.)

#### Was Sie beim Achtsamkeitsspaziergang erwartet:

■ Erläuterung von Achtsamkeit als Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber ■ Trainieren von „Gegenwärtig sein“  
■ Atem als Anker im Augenblick ■ Schulung der 6 Sinne

Termine unter: [www.gartenschau-badlippspringe.de](http://www.gartenschau-badlippspringe.de)



Pro Person  
**7 €**

### Veranstalter & Buchung

Stadt Bad Lippspringe – Stadtmarketing  
Lindenstraße 1a | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 26260 | marketing@bad-lippspringe.de  
[www.bad-lippspringe.de](http://www.bad-lippspringe.de)

## BAD LIPPSPRINGE

### HEILKLIMATISCHE WANDERUNG

Bewusst atmen und die Gesundheit stärken – unter Anleitung einer Heilklima-Wanderführerin werden diverse Atemübungen sowie Pulsmessungen unter verschiedenen Belastungssituationen ausgeübt. Sie erfahren, wie die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen und die hohe Luftreinheit eine Stärkung Ihres Immunsystems bewirken.

#### Inklusiveleistungen

■ 1,5 Stunden Wanderung mit ausgebildeter Heilklima-Wanderführerin

■ Treffpunkt: Tourist-Info, Lindenstraße 1a

■ Telefonische Voranmeldung erforderlich ■ Mindestteilnehmerzahl 5 Personen ■ Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen

Termine unter: [www.bad-lippspringe.de](http://www.bad-lippspringe.de)



Pro Person  
**56 €**

### Veranstalter & Buchung

Bad Wünnenberg Touristik GmbH  
Im Aatal 1 | 33181 Bad Wünnenberg  
Tel. (02953) 99880 | info@bad-wuennenberg-touristik.de  
[www.bad-wuennenberg.de](http://www.bad-wuennenberg.de)

## BAD WÜNNENBERG

### RENDEZVOUS MIT KNEIPP

Ein unterhaltsamer Spaziergang, leckeres Essen, nette Gespräche und ein prickelndes Erlebnis – lernen Sie die fünf Kneipp-Säulen kennen und lieben. Garantiert möchten Sie nie wieder ohne sie sein. Die einfachen Tipps und Techniken lassen sich optimal in den Alltag integrieren.

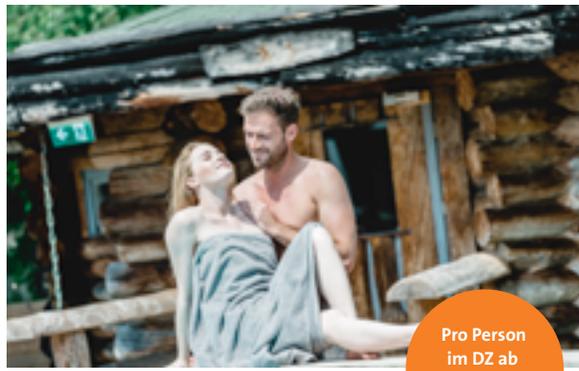
#### Inklusiveleistungen

■ 1 Kneipp-Erlebnis-Barfußpfadführung inkl. Wassertreten

■ 1 Tageseintritt Waldschwimmbad Bad Wünnenberg

■ 1 Kneipp-Menü (3 Gang-Menü)

■ 1 Kneipp-Erlebnisswankarte



Pro Person  
im DZ ab  
**113 €**

#### Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH  
Lange Straße 140 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 98940 | info@bad-driburg.com  
[www.bad-driburg.com](http://www.bad-driburg.com)

### BAD DRIBURG THERMALBAD-WOCHENENDE

Genießen Sie einen Tag lang das Angebot der Driburg Therme. Die Kombination aus Bewegung im warmen Heilwasser und anschließender Entspannung in einer der Saunen und Dampfbäder in der 5-Sterne Saunawelt mit großem Saunagarten bietet Ihnen optimale Erholung vom Alltag.

#### Inklusiveleistungen

- 2 Übernachtungen/Frühstück
- 1 Tageskarte für die Driburg Therme inklusive Saunawelt
- 1 x Dreamwater-Lounge
- Kurkarte mit Gutscheineheft

Preis gültig bis Ende Dezember 2022



Pro Person  
im DZ ab  
**185 €**

#### Veranstalter & Buchung

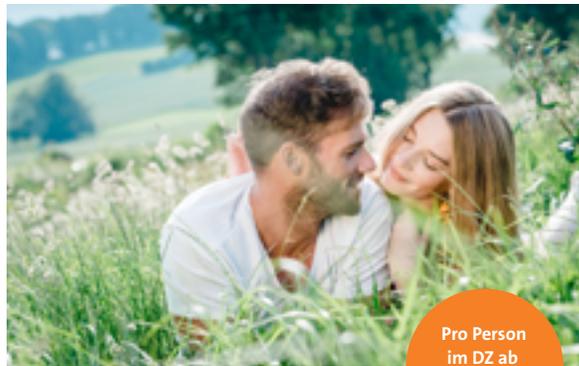
HolsingVital GmbH  
Brunnenallee 3 | 32361 Preußisch Oldendorf-  
Bad Holzhausen  
Tel. (05741) 2750 | info@holsingvital.de  
[www.holsingvital.de](http://www.holsingvital.de)

### BAD HOLZHAUSEN 3 TAGE WELLNESS

Gastlichkeit, Natürlichkeit und Wellness gehören zusammen. Wenn aber dann noch die „Außenbedingungen“ stimmen wie bezaubernde Landschaften, Sehenswürdigkeiten, Wälder und Wasser – in einem Satz: die Möglichkeit, sich wirklich zu erholen, dann sind 36 Stunden mehr als 3 Tage.

#### Inklusiveleistungen

- 2 Übernachtungen/Vollpension
- 1 Besuch der Salzgrotte
- 1 Fangopackung oder Infrarot-Tiefenwärme
- 1 Wellness-Anwendung (Hot-Stone-Massage, Kräuterstempelmassage, Aromaölmassage, Hot-Chocolate oder Medizinische Massage)
- 1 x Aquatraining
- 1 Kosmetische Gesichtsbehandlung
- Sauna- und Schwimmbadbenutzung zu angegebenen Zeiten



Pro Person  
im DZ ab  
**246 €**

#### Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH  
Lange Straße 140 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 98940 | info@bad-driburg.com  
[www.bad-driburg.com](http://www.bad-driburg.com)

### BAD DRIBURG HEILMITTEL-QUICKIE

Lernen Sie Bad Driburgs Heilmittel in ihrer besten Art und Weise in einem Kurzprogramm kennen. Starten Sie mit tiefgehender Entspannung im wohlig warmen Moorbad und genießen Sie am nächsten Tag die aktivierende Wirkung eines belebenden Kohlensäuremineralbades.

#### Inklusiveleistungen

- 3 Übernachtungen/Frühstück
- 1 Moorbad
- 1 energetisierendes Kohlensäuremineralbad mit Zusatz
- 1 Massage (15 Minuten)
- 1 Kneipp-Großbehandlung
- 2 x Schwimmen im Medical SPA
- Kurkarte mit Gutscheineheft

Preis gültig bis Ende Dezember 2022



Pro Person  
im EZ ab  
**566 €**

#### Veranstalter & Buchung

HolsingVital GmbH  
Brunnenallee 3 | 32361 Preußisch Oldendorf-  
Bad Holzhausen  
Tel. (05741) 2750 | info@holsingvital.de  
[www.holsingvital.de](http://www.holsingvital.de)

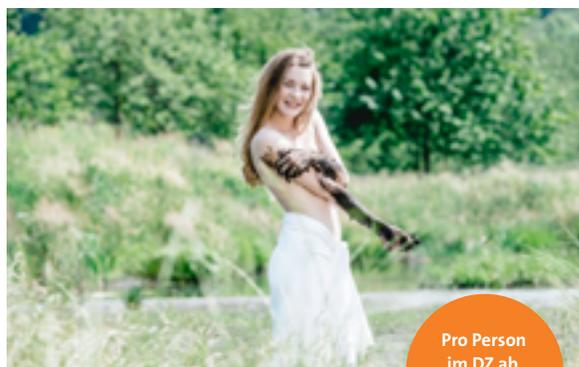
### BAD HOLZHAUSEN WANDERN – DEN OHREN ZULIEBE

Das Ziel dieses Angebots ist es, unbeschwertes Leben mit dem Tinnitus zu erlernen. Dem Tinnitus keine Aufmerksamkeit schenken und zu einer gesunden Lebensführung zurückfinden mit professioneller Anleitung durch die Kurklinik HolsingVital.

#### Inklusiveleistungen

- 6 Übernachtungen/Vollpension im Landhotel Blankenstein
- 2 begleitete Tinnitus-Wanderungen mit Therapeuten der Kurklinik HolsingVital
- Je 2 x medizinische Trainingstherapie, Entspannungstherapie, Yoga, Manualtherapie und psychologische Beratung
- 3 Wahrnehmungsübungen in der Gruppe
- Infomappe inklusive Wanderkarte
- Nutzung von Sauna und Bewegungsbad

Im DZ 520 € zzgl. 340 € für Begleitperson ohne Therapie



Pro Person  
im DZ ab  
**523 €**

#### Veranstalter & Buchung

Bad Driburger Touristik GmbH  
Lange Straße 140 | 33014 Bad Driburg  
Tel. (05253) 98940 | info@bad-driburg.com  
[www.bad-driburg.com](http://www.bad-driburg.com)

### BAD DRIBURG BAD DRIBURGER MOORWOCHE

Wertvolle Pflanzenteile aus der Natur, die sich über Jahrzehnte zersetzt haben, geben dem Bad Driburger Moor seinen ganzen Reichtum an heilenden Wirkstoffen und regen als Moorbad Stoffwechsel sowie Durchblutung an. Die Moorwoche ist auch mit 14 oder 21 Übernachtungen buchbar.

#### Inklusiveleistungen

- 7 Übernachtungen/Frühstück
- Eingangs-Check-up durch einen Arzt
- 3 Moorbäder oder Moorbüllpackungen
- 2 Kohlensäure-Mineralbäder
- 3 Teilmassagen (à 15 Minuten)
- 2 Kneipp-Tretbäder
- 3 x Schwimmen im Mineralwasser-Bewegungsbad
- Täglich Trinkkur mit den Bad Driburger Heilquellen
- Kurkarte mit Gutscheineheft

Preis gültig bis Ende Dezember 2022



Pro Person  
im EZ ab  
**533 €**

#### Veranstalter & Buchung

HolsingVital GmbH  
Brunnenallee 3 | 32361 Preußisch Oldendorf-  
Bad Holzhausen  
Tel. (05741) 2750 | info@holsingvital.de  
[www.holsingvital.de](http://www.holsingvital.de)

### BAD HOLZHAUSEN WANDERN GEGEN DEN STRESS

Die Stille des Waldes, der Duft der Natur und weite Ausblicke: Wandern schärft die Sinne und sorgt für Wohlfühlereffekte. Genießen Sie die Natur des Wiehengebirges und eine stressfreie Auszeit mit hilfreichen Angeboten, um danach auch im Alltag besser mit Stress umgehen zu können.

#### Inklusiveleistungen

- 6 Übernachtungen/Vollpension im Landhotel Blankenstein
- Beratungsgespräch mit einem Arzt
- Je 2 x Entspannungstherapie, begleitete Entspannungswanderung und Wirbelsäulengymnastik
- Je 1 x NordicWalking, med. Gerätetraining, Stressberatung (Gruppe)
- 1 Wellnessbehandlung durch Therapeuten der Kurklinik HolsingVital.
- Nutzung von Sauna und Bewegungsbad

Im DZ 505 € zzgl. 340 € für Begleitperson ohne Therapie



Pro Person  
im EZ ab  
**369 €**

#### Veranstalter & Buchung

Klinik Waldfrieden | Dr. med. Annegret Dersidan  
Paul-Fürstenberg-Straße 2 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 20010 | info@klinik-waldfrieden.de  
[www.klinik-waldfrieden.de](http://www.klinik-waldfrieden.de)

#### BAD LIPPSPRINGE

### ERHOLUNG PUR

Gönnen Sie sich ein paar erholsame Tage und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Genießen Sie lange Spaziergänge im angrenzenden Kurwald. Lassen Sie die Seele im naheliegenden Kurpark baumeln oder entspannen Sie im Gartenschaugelände. Sie wohnen in gemütlich eingerichteten Zimmern mit Dusche/WC, SAT-TV, Telefon und Balkon.

#### Inklusivleistungen

- 4 Übernachtungen/Halbpension
- 1 x Fango mit anschließender Teilmassage
- 1 Paraffin-Handbad und -massage
- 1 Aroma-Wellnessbad mit duftenden Zusätzen
- 1 Piccolo auf Ihrem Zimmer
- 1 Leihbademantel
- 1 Eintritt in die Gartenschau
- Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet sowie alle Diätformen.



Pro Person  
im DZ ab  
**259 €**

#### Veranstalter & Buchung

Park Hotel Bad Lippspringe GmbH & Co. KG  
Peter-Hartmann-Allee 4 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. (05252) 9630 | info@parkhotel-lippspringe.de  
[www.parkhotel-lippspringe.de](http://www.parkhotel-lippspringe.de)

#### BAD LIPPSPRINGE

### WELLNESS UND GENUSS

Bei uns finden Sie Wohlfühlurlaub so wie Sie ihn sich vorstellen! Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen, gönnen Sie sich eine wohltuende Ganzkörpermassage und entspannen Sie in der salzhaltigen Luft unserer hoteleigenen Saline. W-LAN-Nutzung steht im gesamten Hotel zur Verfügung.

#### Inklusivleistungen

- 2 Übernachtungen/Frühstück vom Buffet
- Glas Prosecco & 4-Gang-Verwöhnenmenü
- Ganzkörper-Aromaölmassage (40 Min.)
- 1 x Entspannung in der hoteleigenen Saline (bis zu 6 Personen, ca. 45 Min.)
- Nutzung unserer 1.500m<sup>2</sup> großen Wellnesslandschaft
- Bademantel & Badeschlappchen sowie Saunatücher
- 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer bei Anreise



Pro Person  
im DZ ab  
**362 €**

#### Veranstalter & Buchung

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. (05234) 205970 | info@hornbadmeinberg.de  
[www.hornbadmeinberg.de](http://www.hornbadmeinberg.de)

#### HORN-BAD MEINBERG

### YOGA – MOOR – EXTERNSTEINE

In Horn-Bad Meinberg trifft Schulmedizin auf Naturheilkunde. Bei Yoga-Vidya – der größten Yoga-Community außerhalb Indiens – erleben Sie, wie mit Yoga Körper, Geist und Seele zur Harmonie finden und spüren Sie die Kraft der Natur an den Externsteinen.

#### Inklusivleistungen

- 3 Übernachtungen/Frühstück
- 1 indische Teestunde
- 1 Broschüre Länderwaldpark Silvaticum
- 1 x Yoga für Anfänger
- 1 Ayurveda Buffet im Yoga-Zentrum
- 1 Heilwasserbecher für Trinkkur
- 1 Kaffeepott/Teetasse
- 1 Moorpackung und Massage
- Thai-Yoga-Massage
- 1 x Geführtes Waldbaden (ca. 120 Min.)
- 1 Willkommensinformation



Pro Person  
im DZ ab  
**316 €**

#### Veranstalter & Buchung

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. (05234) 205970 | info@hornbadmeinberg.de  
[www.hornbadmeinberg.de](http://www.hornbadmeinberg.de)

#### HORN-BAD MEINBERG

### GESUNDHEIT FÜR GENIESSER

Nehmen Sie Teil am Zusammenspiel zwischen Bewusstsein, Genuss und Entspannung. Tauchen Sie ein in die magische Atmosphäre der Externsteine und erleben Sie pure Tiefenentspannung in einem Ayurveda-Bad und beim Waldbaden in der heilsamen Natur des Teutoburger Waldes.

#### Inklusivleistungen

- 2 Übernachtungen/Frühstück
- 1 Willkommenspaket
- 1 Kombiticket Hermannsdenkmal und Externsteine (inkl. Parken)
- 1 Wanderkarte Horn-Bad Meinberg und Umgebung
- 1 x Waldbaden
- 1 Exclusive Ernährungsberatung
- 1 Wertgutschein Bioladen
- 1 Heilwasserbecher für Trinkkur
- 1 Abendessen
- 1 x Ayurveda-Bad – Blütenbad mit entgiftenden Salzen (30 Min.)



Pro Person  
im DZ ab  
**281 €**

#### Veranstalter & Buchung

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Parkstraße 10 | 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. (05234) 205970 | info@hornbadmeinberg.de  
[www.hornbadmeinberg.de](http://www.hornbadmeinberg.de)

#### HORN-BAD MEINBERG

### TEUTONISCHER GIPFELSTÜRMER

Wandern wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Es kräftigt den Bewegungsapparat, verbessert die Kondition und stärkt das Immunsystem. Wandern Sie ganz nach Ihren Wünschen – ohne Zeitdruck und soweit Ihre Füße Sie tragen. Mit nur einem Anruf bringt Sie ein Wandertaxi zurück in Ihre Unterkunft, wo Sie am Abend mit einem regionalen 3-Gänge-Menü verwöhnt werden.

#### Inklusivleistungen

- 3 Übernachtungen/Frühstück
- 2 x Wandertaxi-Abholung (vom Egge- und Hermannsweg)
- 1 Rucksack pro Zimmer
- 1 Wanderkarte (pro Buchung)
- 1 Lippisches 3-Gänge-Menü (exkl. Getränke)



Pro Person  
im DZ ab  
**250 €**

#### Veranstalter & Buchung

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH  
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (05731) 1300 | tourist-information@badoeynhausen.de  
[www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)

BAD OEYNHAUSEN

### ICH BIN DANN MAL WEG!

Den Alltag vergessen. Sich Zeit für sich nehmen. Lassen Sie sich in der Bali Therme verwöhnen und bummeln Sie durch die schöne Innenstadt von Bad Oeynhausen. Im Kurpark können Sie durchatmen und neue Kraft tanken. Den Abend lassen Sie bei einer atemberaubenden Show im GOP Varieté-Theater oder im Theater im Park ausklingen.

#### Inklusivleistungen

■ 2 Übernachtungen/Frühstück (nach Verfügbarkeit im 3- oder 4-Sterne-Hotel) ■ 1 Eintritt in die Bali Therme, inkl. 10 € Verzehrutschein ■ 1 x Eintritt GOP Varieté-Theater oder Theater im Park ■ 1 x Life-Cooking-Buffet im Restaurant Leander ■ Regionale Überraschung ■ Gästekarte mit Vorteilen im Handel, Tourismus und Gastronomie



Pro Person  
im DZ ab  
**198 €**

#### Veranstalter & Buchung

Stadt Bad Salzuflen  
Rudolph-Brandes-Allee 19 | 32105 Bad Salzuflen  
Tourist Information Tel. (05222) 9525200  
info@bad-salzuflen.de  
[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)

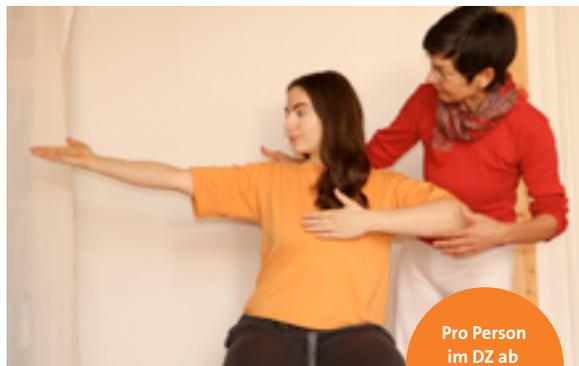
BAD SALZUFLEN

### KRAFT DER SOLE – ENTSPANNUNG PUR

Verbringen Sie Zeit mit uns und genießen Sie die wohltuenden Eigenschaften der Salzufler Solequellen mit allen Sinnen: beim Schlendern an den Gradierwerken, beim Durchatmen in der Salzgrotte, beim Saunieren und Schwimmen in der VitaSol Therme. Die perfekte kleine Auszeit für Entspannung und Genuss!

#### Inklusivleistungen

■ 2 Übernachtungen/Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC ■ 1 Besuch der Salzgrotte im Kurgastzentrum (45 Min.) ■ 1 Tageskarte für die VitaSol Therme inkl. Sauna ■ 1 Restaurant-Besuch mit 3-Gänge-Menü, inkl. 1 Getränk  
Preis zzgl. Kurbeitrag für die SalzuflenCard



Pro Person  
im DZ ab  
**729 €**

#### Veranstalter & Buchung

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH  
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen  
Tel. (05731) 1300 | tourist-information@badoeynhausen.de  
[www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)

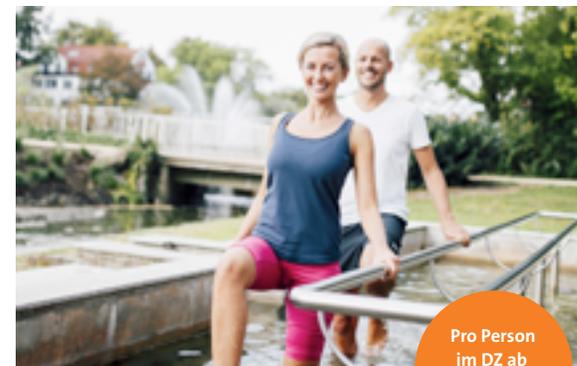
BAD OEYNHAUSEN

### YOGA INDIVIDUELL

Erlernen Sie mit Internistin und Yogalehrerin Dr. med. Sabine Stannat Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in auf Sie abgestimmten Einheiten. Sie erarbeiten eine Yoga-Praxis, die genau auf Ihre körperliche und seelische Situation wie auch Ihre Lebensumstände und Zielvorstellungen angepasst ist.

#### Inklusivleistungen

■ 5 Übernachtungen/Frühstück ■ 1 Stadtführung (Samstag) ■ 1 Solebad ■ Regionale Überraschung ■ Teilnahme an Kurkonzerten und Heilwasser-Ausschank  
**Medizinische Leistungen über Praxis Dr. Stannat:**  
■ Einführungsgespräch und Übungseinheit (90 Min.)  
■ 2 Atem-, Entspannungs-, Achtsamkeits-Einheiten (je 60 Min.) ■ 1 Abschlussgespräch und -einheit mit Übungsprogramm für zu Hause (90 Min.)



Pro Person  
im DZ ab  
**440 €**

#### Veranstalter & Buchung

Staatsbad Salzuflen GmbH  
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzuflen  
Buchung: Staatsbad Vitalzentrum | Tel. (05222) 183880  
gesund@staatsbad-salzuflen.de  
[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)

BAD SALZUFLEN

### AKTIV & GESUND – MIT KNEIPP

Unser Wissen für Ihre Gesundheit: Erleben Sie die Wirkung der Kneipp-Elemente und die Einheit von Körper, Geist und Seele hautnah. Genießen Sie Anwendungen, nach denen Sie entspannt, vitalisiert und mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren.

#### Inklusivleistungen

■ 4 Übernachtungen/Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC ■ 1 x AquaGym in Thermalsole (25 Min. in der Gruppe) ■ 2 x Kneippische Güsse (je 5 Min.) ■ 1 entspannendes Thermalsole-Kräuterbad (40 Min.) ■ 1 aktivierende Bürstenmassage (30 Min.) ■ 1 x PMR-Entspannungstraining (45 Min. in der Gruppe) ■ 1 großes Badehandtuch  
Preis zzgl. Kurbeitrag für die SalzuflenCard



Ohne ÜN  
pro Person ab  
**220 €**

#### Veranstalter & Buchung

ZwischenRaum, Inh. Sabrina Meyfeld  
Sonnenallee 44 | 12045 Berlin  
Tel. (030) 58892904 | mail@imzwischenraum.de  
[www.imzwischenraum.de](http://www.imzwischenraum.de)

BAD OEYNHAUSEN

### GRUPPEN-RETREAT

Gerade jetzt ist es wichtiger denn je, unsere innere Mitte zu finden, um von diesem Ort aus gesunde Entscheidungen zu treffen. Wir machen uns die Bäder-Architektur und Umgebung des Heilbades mit Parks, Wanderwegen und Wasserquellen zunutze, um uns an 4 Tagen mit Menschen verschiedener Alters- und Berufsgruppen dem zu widmen, was wesentlich ist.

#### Inklusivleistungen

■ Individ. Kreativ- und Reflexionsübungen ■ Tägl. Coaching in der Gruppe ■ Dialogrunden und -spaziergänge ■ Stadtführung und Impulse zu europäischer Heil- und Badekultur ■ Meditation und Achtsamkeit ■ Kneippgüsse ■ Trinkkur ■ Badeanwendung ■ Vegan-vegetarische Verpflegung

**Termine: 16. – 19. Juni 2022 und 22. – 25. Juni 2023**  
**3 Übernachtungen gegen Aufpreis**



Pro Person  
im DZ ab  
**731 €**

#### Veranstalter & Buchung

Staatsbad Salzuflen GmbH  
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzuflen  
Buchung: Staatsbad Vitalzentrum | Tel. (05222) 183880  
gesund@staatsbad-salzuflen.de  
[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)

BAD SALZUFLEN

### SOLEFIT – INNERES GLEICHGEWICHT

Unser Wissen für Ihre Gesundheit: Stärken Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers mit Bewegung, Entspannung und Atemtraining. Beim Aquafloating in Thermalsole lassen Sie den Alltag komplett hinter sich. Genießen Sie das einmalige Ambiente unseres schönen Heilbads.

#### Inklusivleistungen

■ 5 Übernachtungen/Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC ■ Begrüßung/Anamnesegespräch durch Atem-Therapeut ■ 2 x AquaFitness in Thermalsole (30 Min.) ■ 2 x AtemErlebnis am Gradierwerk (30 Min.) ■ 1 x Aquafloating in Thermalsole (45 Min.) ■ 1 Abschlussgespräch mit Atem-Therapeut ■ 1 großes Badehandtuch  
Preis zzgl. Kurbeitrag für die SalzuflenCard



Pro Person  
im DZ ab  
**670 €**

### Veranstalter & Buchung

Staatsbad Salzuflen GmbH  
Parkstraße 20 | 32105 Bad Salzuflen  
Buchung: Staatsbad Vitalzentrum | Tel. (05222) 183880  
gesund@staatsbad-salzuflen.de  
[www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)

## BAD SALZUFLEN

### GESUNDER RÜCKEN

Unser Wissen für Ihre Gesundheit: Gönnen Sie sich eine Auszeit in unserem schönen Heilbad und stärken Sie zugleich ganz gezielt Ihren Rücken. Mit professioneller Anleitung geht es um Muskelaufbau und Entspannung im ausgewogenen Wechsel. Nicht nur Ihr Rücken wird begeistert sein!

#### Inklusivleistungen

- 7 Übernachtungen/Frühstück im DZ oder EZ mit Dusche oder Bad/WC
  - 2 x Wirbelsäulengymnastik (30 Min. in der Gruppe)
  - 2 x AquaGym in Thermalsole (30 Min. in der Gruppe)
  - 2 vitalisierende Rückenmassagen (30 Min.)
  - 1 Fit in den Tag-Gymnastik (45 Min. in der Gruppe)
  - 2 x PMR Entspannungstraining (45 Min. in der Gruppe)
- Preis zzgl. Kurbeitrag für die SalzuflenCard



## Therapeutischer Wanderweg in Lage-Hörste

Der ca. 5,3 km lange Wanderweg wurde speziell für ambulante Herzgruppen eingerichtet, eignet sich aber auch als schöne kleine Rundtour für alle Altersgruppen. Die sichere Wegeführung in naturbelassener Umgebung mit schönen Ausblicken über die Hörster Egge lädt zu jeder Jahreszeit ein. Das therapeutische Wandern dient der Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems sowie des aktiven und passiven Bewegungsapparates.



Hier erhalten Sie mehr Informationen:



## Tritt ein, die Luft ist rein: Wald tut gut! Waldbaden-Pfad Kalletal-Heidelbeck



Ganz entspannt in die Waldatmosphäre eintauchen, den Wald mit allen Sinnen genießen: Das ist Waldbaden.

Und Waldbaden ist wie ein **grüner Ganzkörper-Smoothie** für Körper, Geist und Seele!

Die kostenfreie App mit Audioguide ist Begleiter auf dem Waldbaden-Pfad in Heidelbeck. Hier gibt es jede Menge Infos und einfache Übungen zum Mitmachen an insgesamt 10 Stationen.

Für Kinder gibt es eine eigene Rubrik.



Anfahrt & Parken:  
Friedhofsweg  
32689 Kalletal-Heidelbeck

Geführte Waldbaden-Erlebnisse:  
aktuelle Termine unter  
[www.kalletal.de/waldbaden](http://www.kalletal.de/waldbaden)

QR-Code zu  
Waldbaden-App  
& Audioguide



Gemeinde Kalletal • Rintelner Str. 3 • 32689 Kalletal • wandern@kalletal.de • [www.kalletal.de](http://www.kalletal.de)