

Reisemagazin

JottWeDe

7. September 2022 / Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Yoga in den Alpen: Der Berg ruft

Seite 6

Bild: iStock / Getty Images Plus / NataliaDeriabina



Auszeiten

„Brennende Berge“ im
Südtiroler Herbst

Aufregend

Durch den Wald ins Tal mit
der Harzer Bobbahn

Ayurveda

Einmal durchatmen an
der polnischen Ostsee

Wir sind dann mal „JottWeDe“

Aufmerksame Leser werden es sofort bemerkt haben: Das Reisemagazin des Berliner Abendblattes hat einen neuen Namen: „JottWeDe“. Scherzhaft sagen wir Berliner „Janz weit draußen“, also JWD, wenn etwas nicht in der Hauptstadt, sondern etwas außerhalb und nicht um die Ecke stattfindet.

Außerhalb und nicht gleich ums Eck – das ist beim Arbeitsort, dem nächstgelegenen Restaurant, dem Sportverein oder den Freunden, die kürzlich nach Brandenburg gezogen sind, vielleicht wenig optimal. Aber wenn es um Urlaub geht und darum, sich eine Auszeit zu nehmen, kann es uns eigentlich nicht „JottWeDe“ genug sein, oder? Deshalb halten wir den neuen Namen unseres beliebten Reisemagazins für recht gut geeignet. Wie sehen Sie das, liebe Leserinnen und Leser?

„JottWeDe“ macht in dieser Ausgabe Lust auf Wohlfühlreisen im Herbst und Winter. Wellness, Spa, Fitness, Gesundheit – danach sehnen sich Berliner jenseits ihres hektischen Alltags. Kommen Sie mit uns auf eine Reise in den Harz, entdecken Sie mit uns die schönsten Heilbäder im Teutoburger Wald und das Geheimnis von Ayurveda. Atmen Sie einmal tief durch an der polnischen Ostsee oder üben Sie Ihre Yoga-Praxis zur Abwechslung in den Bergen aus. Reisen kann ja so entspannend sein!

Glühende Berge: Der Herbst in Südtirol

In den Bergen kehrt Ruhe ein und die frische Luft sorgt für gestochen scharfe Fernsichten. Während der goldenen Jahreszeit kommen Genießer in Südtirol voll auf ihre Kosten.

Im Tal reifen die Trauben, an den Berghängen färben sich die Laubwälder goldgelb und am Horizont glühen die felsigen Gipfel der Dolomiten im roten Licht in der tief stehenden Sonne. Der Herbst ist in Südtirol eine Zeit für Genießer.

Das Vieh wird ins Tal getrieben, der Wein gelesen und die Früchte geerntet. Ab September werden zum magischen Naturschauspiel der Enrosadira, der „brennenden Berge“, beispielsweise in Gröden geführte Sonnenuntergangswanderungen angeboten. Wer die Morgenluft liebt, kann auf Sonnenaufgangswanderungen dem Licht entgegengehen. Bis Anfang November werden zum Beispiel von der Seiser Alm aus geführte Touren mit Bergfrühstück angeboten. Ganz Südtirol feiert die Erntesaison mit saisonalen Themenwanderungen und kulinarischen Festtagen.

Geführte Bergtouren. Entlang der Weinlehrpfade an der Südtiroler Weinstraße lernen Wanderer viel Wissenswertes über den Anbau und die Verarbeitung der Trauben kennen. In Kellereien kann man die edlen Tropfen dann auch probieren.

Allein in Bozen und Umgebung hat man die Wahl zwischen mehreren Weinwanderungen – von leichten Spaziergängen über Lehrpfade in Kaltern oder Kurztatsch über den Gewürztraminer-Weg durch die mediterranen Traminer Weinberge bis zum fünfstündigen Blauburgunderweg mit Aufstieg zum schönen Naturpark Trudner Horn.

Von Meran oder Mals aus ist der Vinschger Weinweg „Via Vinum Venostis“ mit der Vinschger Bahn gut zu erreichen. Die leichte Wanderung folgt den Waa-



Bild: dj/dj Südtirol/Alex Moling

Die tief stehende Sonne und die klare Luft sorgen beim „Dolomiten-Glühen“ für ein magisches Naturschauspiel

len, die einst als Bewässerungskanäle angelegt worden sind.

Törggelen-Mahlzeiten. Authentische Genüsse der

Region versprechen die herbstlichen Törggelen-Wanderungen: In Bozen, Meran, Brixen oder im Vinschgau führen beschwingte Spaziergänge in die Anbaugelände von Wein und Kastanien, die

anschließend nach altem Brauch auf den Tisch kommen. Zu einer typischen Törggelen-Mahlzeit gehören Traubenmost und junger Wein, geröstete Kastanien und Speck und Kaminwürsten aus eigener Herstellung, Roggenbrot und einfache Gerichte aus der Bauernküche Südtirols. In Meran bietet das Traubenfest mit seinem traditionellen Umzug in diesem Jahr am 16. Oktober lebendige Einblicke ins Brauchtum. Und vom 4. bis 8. November steigt im Kurhaus das exquisite Merano Wine Festival. (dj/d)

IMPRESSUM

Anzeigen: Tel.: +49 30 9921 11-80
Vertrieb: +49 30 9921 11-815

Herausgeber: Harald Wahls

Chefredaktion:
Ulf Teichert (Print, v.i.S.d.P.),
Tel. +49 30 9921 11-831,
Sara Klinke (Digital, v.i.S.d.P.),
Tel. +49 30 9921 11-832

Redaktion: Nils Michaelis (nm), Katja Reichgardt (kr)
Layout: Katrin Großmüller

Anzeigen: Andrea Lindner-Varasteh (verantwortlich)

Satz und Repro: Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG

Druck: BV Berliner Zeitungsdruck GmbH
Geschäftsführer: Steffen Helmschrott,

Christoph Stiller
Am Wasserwerk 11, 10365 Berlin
www.berliner-zeitungsdruck.de

Zustellung: Alex Werbung GmbH,
Meeraner Straße 17F, 12681 Berlin
www.alexwerbung-berlin.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.



SEILBAHNEN THALE ERLEBNISWELT

Thale ist berühmt für das Bodetal, seine Hexen, allerlei Sagen und Mythen. Genau hier, wo sich Hexentanzplatz, Bodetal und Rosstrappe berühren, ist die Seilbahnen Thale Erlebniswelt mit ihren vielen Attraktionen. Bei einem Besuch der Seilbahnen Thale Erlebniswelt erleben Sie einen großartigen Tag voller Abwechslung – so wie mehr als 700.000 Besucher jedes Jahr.

Hinweis für Gäste unserer Sommerrodelbahn Harzbob:

Der Hexentanzplatz wird noch schöner! Deshalb finden umfangreiche Baumaßnahmen statt. Unsere Sommerrodelbahn Harzbob hat trotzdem geöffnet. Am besten ist der Harzbob vom Bodetal aus mit der Kabinenbahn zu erreichen. Von der Bergstation sind es nur 7 Minuten zu Fuß!

P Parkplatz Bodetal, Parkstraße 1 | Tagesticket: 3 €

Wo im Harz der Teufel los ist!

Reisen sind unsere große Leidenschaft

Wir sind davon überzeugt, dass jeder eine **Auszeit** und einen **schönen Urlaub** verdient hat. Seit 2010 bieten wir als inhabergeführter und unabhängiger Reiseveranstalter Urlaub zu den beliebtesten Reisezielen **Deutschlands, Europas und weltweit** an.

Ehrlich **günstige Angebote**, kombiniert mit unserem ausgezeichneten Kundenservice, sorgen für zufriedene Gäste, die uns gerne weiterempfehlen. Wir bieten eine große Anzahl an ausgewählten **Hotels & Ferienresorts, Kreuzfahrten und Flugreisen**.

Bei uns ist alles hausgemacht:

Vom Einkauf und Produktmanagement über das Marketing bis hin zum Service-Center, insgesamt beschäftigen wir über 200 Mitarbeitende in unserem Firmensitz in Koblenz. Hand in Hand arbeiten wir für die **Erfüllung Ihrer Urlaubsträume**.

Sollten Sie Fragen haben, hilft Ihnen unser Service-Team **kompetent, schnell und zuverlässig** weiter. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Wunschurlaub zum Wunschtermin und das zu unseren ehrlich günstigen Preisen!

Sie erreichen uns telefonisch direkt unter der

0261 / 29 35 19 611

oder buchen Sie ganz bequem online auf reisenaktuell.com



Harz

CAREA Harz Hotel Allrode



Ihr Hotel besteht aus zwei Häusern mit Restaurant (Haus 1), Bar, Café, Gasthaus, Biergarten, Lobby (Haus 1), Aufzug, Kegelbahnen, Tennis und Minigolf. Zwischen den Häusern erwarten Sie ein Hallenbad, Sauna und Liegeflächen im Innen-/Außenbereich.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **All Inclusive**
- ✓ Nutzung des Hallenbads (lt. Hotelaushang)
- ✓ Nutzung der Minigolfanlage
- ✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMINE & PREISE
in €/P. im DZ H2/SUP

Saison	Anreise	täglich		
		Nächte	3	5
30.10.-14.12.22		189	309	419
24.09.-29.10.22		219	349	479

DZ H2=DZ Haus 2 DZ SUP=DZ Superior
Einzelzimmerzuschlag: 10 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 2-3 € pro Person/Nacht (saisonal)

Reise-Code: **allr**

schon ab € **189,-** p. P.

4 Tage inkl. All Inclusive

Oberlausitz

Schlosshotel Althörnitz in Bertsdorf-Hörnitz



10 % Ermäßigung
bei Anreise MO-SA bei Buchung bis 30.09.22 und bei Anreise SO-DI im Reisezeitraum 02.10.22-28.03.23

Ihr Hotel empfängt Sie in einer großen Parkanlage nahe des Naturparks Zittauer Gebirge. Es besteht aus einem alten Schloss mit Anbau und bietet Restaurant, Bar, Bistro im Wintergarten, Terrasse, Aufzug (im Neubau des Hotels), Sauna und Beautyfarm.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/4/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Halbpension Plus**
- ✓ Nutzung der Sauna (nach Verfügbarkeit) ✓ WLAN
- ✓ Sky-TV auf dem Zimmer ✓ Hotelparkplatz (n. V.)

TERMINE & PREISE
in €/P. im DZ Standard Dach

Saison	Anreise	Nächte			
		2	3	4	7
04.01.-13.03.23, 16.04.-27.04.23, 01.11.-16.12.23	SO	99	169	219	369
14.09.-15.12.22, 14.03.-15.04.23, 28.04.-31.10.23	MO-SA	109	169	219	369
	SO	99	189	249	429
	MO-SA	129	189	249	429

Einzelzimmerzuschlag: 30 €/Nacht

Reise-Code: **albe**

schon ab € **99,-** p. P.

3 Tage inkl. Halbpension Plus

Ostsee – Rügen

Vju Hotel Rügen im Ostseebad Göhren



Ihr Hotel liegt rund 650 m vom weißen Sandstrand entfernt. Es umfasst ein Restaurant mit Wintergarten, Loungebar, Terrasse mit Meerblick, Aufzug, Fahrrad- und E-Bike-Verleih, Fitnessstudio, Yogaraum und Wellnessbereich mit Hallenbad, Saunalandschaft u. v. m.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/4/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Halbpension** ✓ Leihbademantel
- ✓ Wellnessbereich mit Hallenbad, Gegenstromanlage, Massagedüsen, Finnischer Sauna u. v. m.
- ✓ Nutzung des Fitnessraums ✓ WLAN ✓ u. v. m.

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ Villen

Saison	Anreise	täglich			
		Nächte	3	5	7
06.11.-17.12.22		-	369	-	649
25.09.-05.11.22		-	439	-	739
03.01.-30.03.23, 05.11.-18.12.23		329	-	539	739
31.03.-11.05.23, 24.09.-04.11.23		379	-	619	829
14.09.-24.09.22		-	569	-	979
12.05.-29.06.23		429	-	709	979
30.06.-23.09.23		469	-	789	1.089

Einzelzimmer auf Anfrage buchbar.
Kurtaxe: ca. 2,10-2,85 € pro Person/Nacht (saisonal)

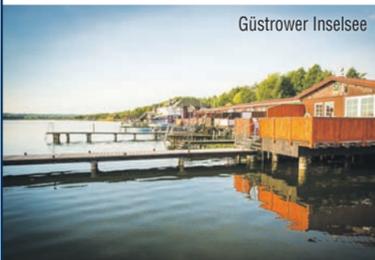
Reise-Code: **haos**

schon ab € **329,-** p. P.

4 Tage inkl. Halbpension

Mecklenburgische Seenplatte

Hotel Am Tierpark in Güstrow



Ihr Hotel liegt am schönen Stadtrand von Güstrow. Es empfängt Sie mit Restaurant, Terrasse, Liegewiese mit Liegestühlen, Spielplatz, Spielecke, Tischtennis, Trampolin und Fahrradverleih. Entspannung finden Sie in der Sauna mit Ruheraum.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Halbpension Plus**
- ✓ Nutzung der Sauna inkl. alkoholfreier Getränke
- ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit) ✓ u. v. m.

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ

Saison	Anreise	täglich			
		Nächte	2	3	5
02.11.-20.12.22		89	139	219	269
02.01.-06.01.23, 20.01.-28.02.23		99	149	239	279
03.10.-01.11.22		99	159	249	339

Einzelzimmerzuschlag: 20 €/Nacht
Weitere Termine buchbar.

Reise-Code: **rigu**

schon ab € **89,-** p. P.

3 Tage inkl. Halbpension Plus

Polnische Ostsee

Hotel Akces Medical FIT & SPA in Kolberger Deep



Ihr Hotel empfängt Sie ca. 150 m vom Sandstrand entfernt mit Restaurant und Café/Bar, Garten, Kaminzimmer, Spielplatz/-zimmer, Fitnessraum, Fahrradverleih, Sportplätzen und Wellnessbereich mit Sauna, Hallenbad, Whirlpool und Wellnessanwendungen.

Für Sie inklusive:

- ✓ 5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Vollpension/Halbpension**
- ✓ Nutzung des Wellnessbereichs ✓ WLAN ✓ u. v. m.

TERMINE & PREISE
in €/P. im DZ Standard

Saison	Anreise	täglich		
		Nächte	5	7
1 24.10.-13.12.22	VP	159	219	
2 03.01.-04.03.23, 28.10.-11.12.23	HP	169	229	
3 05.03.-29.04.23	HP	199	279	
4 03.10.-23.10.22	VP	209	289	
5 30.04.-24.06.23	HP	249	339	
6 14.09.-02.10.22	VP	249	349	
7 09.09.-27.10.23	HP	259	359	
8 25.06.-08.09.23	HP	329	449	

HP: Halbpension VP: Vollpension
EZ-Zuschlag Saison 1: kein Zuschlag! Saison 2: 10 €/N.
Saison 3-8: 15 €/N. Kurtaxe: ca. 1 € pro Person/Nacht

Reise-Code: **akdz**

schon ab € **159,-** p. P.

6 Tage inkl. Vollpension

Bayerischer Wald

Landhotel Christopherhof in Grafenwiesen



Ihr Hotel liegt in einer reizvollen Naturlandschaft zwischen Hohenbogen und Kaitersberg, rund 5 km von Bad Kötzting entfernt. Es bietet Restaurant, Garten, Finnische Sauna, Dampfsauna, Bio-Sauna, Infrarotkabine und Wellnessanwendungen.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/4/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **All Inclusive Light**
- ✓ Saunadorf mit Finnischer Sauna, Dampfsauna und Bio-Sauna
- ✓ WLAN in der Lobby
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ

Saison	Anreise	DO SO		
		Nächte	3	4
06.11.-16.11.22		99	119	199
08.01.-04.02.23, 26.11.-20.12.23		99	119	209
22.09.-05.11.22		119	139	239
05.02.-08.07.23, 03.09.-25.11.23		139	159	259
09.07.-02.09.23		159	179	279

Einzelzimmerzuschlag 2022: 10 €/Nacht, 2023: 12 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 0,90 € pro Person/Nacht

Reise-Code: **lcgr**

schon ab € **99,-** p. P.

4 Tage inkl. All Inclusive Light

Thüringer Wald

Aparthotel Oberhof



Ihr Hotel befindet sich in einer der schönsten Regionen Mitteldeutschlands – dem Thüringer Wald. Es bietet ein Restaurant, Bar, Lobby mit Sky-TV, Spielzimmer, Grillplatz und Aufzug. Für Erholung sorgen eine Sauna und wohltuende Massagen.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Halbpension**
- ✓ Willkommensgetränk ✓ Nutzung der Sauna
- ✓ WLAN ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)
- ✓ Informationen über die Region

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ

Saison	Anreise	täglich			
		Nächte	2	3	5
01.11.-18.12.22					
28.02.-22.04.23, 01.11.-18.12.23		89	109	189	259
14.09.-12.10.22, 29.10.-31.10.22		99	119	199	269
23.04.-31.10.23		109	129	219	299
01.01.-27.02.23		129	189	309	429

Einzelzimmerzuschlag: 2,50 €/N. Kurtaxe: ca. 2 € p. P./N.

Reise-Code: **apob**

schon ab € **89,-** p. P.

3 Tage inkl. Halbpension

Yoga auf der Spitze: Der Berg ruft

Innere Balance mit Blick auf schneebedeckte Gipfel: Yoga in den Bergen ist in Sachen Erholungsfaktor wohl kaum zu übertreffen

Eine Matte, bequeme Kleidung – mehr braucht es eigentlich nicht, um mit Yoga den berühmten Herbstblues zu bekämpfen. Yoga basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. Die Körperhaltungen, von „Tadasana“ (der Berg) über „Setu Bandha Sarvangasana“ (die Schulterbrücke) bis zu „Baddha Konasana“ (der Schmetterling) bringen Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang und lösen innere Blockaden. Yoga hält gesund, stärkt das Immunsystem und sorgt für innere Balance.

Gegen Herbstblues. Der Herbst ist ideal geeignet für ein Yoga-Retreat. Und die perfekte Zeit zum Verwöhnen. Besonders Outdoor-Yoga in den Alpen ist atemberaubend schön. Wer schon einmal Yoga auf einer Bergspitze gemacht hat, kommt aus dem Schwärmen nicht mehr heraus. In den Alpen sind unzählige Unterkünfte zu finden, die professionelle Yogakurse anbieten. Hier kümmern sich erfahrene und hochqualifizierte Yoga-Lehrer um jeden einzelnen Teilnehmer und vereinen in ihren Kursen die verschiedensten Yoga-Stile wie Hatha, Kundalini und Vinyasa. Fließende Sonnengröße am Morgen bringen Licht in den trüben Herbsttag und liefern



Yoga auf der Bergspitze bedeutet, den Alltag im Tal zu lassen.

Bild: iStock/Getty Images Plus/Kate...Koreneva

Energie und Tatenkraft. In den Retreats wird auch auf eine besonders gesunde und ausgewogene Ernährung geachtet. Außerdem werden die Aufenthalte immer öfter mit dem sogenannten Digital Detox verbunden. Das heißt: Teilnehmer verzichten während ihrer Auszeit ganzheitlich auf Smartphones, Internet und TV, um einmal ganz zu sich selbst zu finden.

In Einklang. Bei Yoga in der klaren Alpenluft kommen Körper und Geist

den. In den bayerischen Voralpen etwa mit einer Wanderung zum Buchstein, mit 1.701 Metern einem der höchsten Berge dort. Eigentlich wird der Buchstein stets als Doppelpack angeführt: Roß- und Buchstein gehören zusammen wie Händel und Gretel. Händchen haltend stehen sie in den Tegernseer Bergen. Eine böse Stiefmutter gibt es bei den beiden allerdings nicht. Ganz im Gegenteil: Im Sattel zwischen den Gipfeln ruht in legendärer Adlerhorst-Position die Tegernseer Hütte, die die Wanderer hervorragend verpflegt. Während der Roßstein ganz einfach zu erklimmen ist, erfordert der Buchstein ein wenig Kraxelei. Egal welcher von beiden Gipfeln dann erklommen wird: Wer hier seine Matte ausrollt und den Sonnengruß Richtung Gebirge schickt, der hat sein Ziel höchstwahrscheinlich erreicht und den hektischen Alltag im Tal gelassen.

Für das Yoga-Retreat in den Bergen sollte man in Sachen Kleidung auf alles gefasst sein. So kann tagsüber noch ein leichtes Shirt für die Yoga-Praxis genügen. Am Abend kann es jedoch schon mächtig kalt werden. Dicke Socken, Fleecejacken und eventuell Handschuhe sollten also auch im Reisegepäck vertreten sein.

Yoga und Wandern. Ein Yoga-Retreat lässt sich perfekt mit Wandern verbinden.

Sara Klinke

Talwärts durch den Wald

Mit der Harzer Bobbahn in Thale steigt der Adrenalinspiegel

Wer im Harz Urlaub macht, dem sei empfohlen, einen Tag für den Hexentanzplatz oberhalb von Thale einzuplanen. Ein beschaulicher Tierpark mit 60 Tierarten bringt Besuchern die heimische Tierwelt näher. Da warten Wölfe im Dickicht, Bären im Bärenwald und hinter Felsen blicken Polarfüchse hervor. Für kleine Begleiter gibt es schöne Spielattraktionen und ein Streichelgehege.

Tipp der Redaktion

Mit Seilbahn. Eine der beeindruckendsten Möglichkeiten, den Hexentanzplatz zu erreichen, ist eine Fahrt mit der Kabinenbahn der Seilbahnen Thale Erlebniswelt. Bei guter Wetterlage erlebt man hier wunderbare Ausblicke in das oft mystisch

wirkende Bodetal. Angekommen, ist man mittendrin im Trubel des Harzer Tourismus.

Mit Spaßfaktor. Für den Spaßfaktor sorgt die Allwetterrodelbahn Harzbob Thale. Hier geht es mit fliegenden Haaren mit dem Bob auf der kurvenreichen Strecke talwärts durch den Sagenwald. Allein oder zu zweit? Der Bob verfügt über

zwei Sitze. Kinder ab drei Jahre können in Begleitung eines Erwachsenen die 1.000 Meter lange Strecke entlangdüsen. Ab zwölf Jahre kann man auch alleine runterfahren. Die mit Gurt und Bremsen ausgestatteten Schlitten können eine Geschwindigkeit von bis zu 40 Kilometer pro Stunde erreichen. Neun Kurven und vier Jumps sorgen für maximalen Fahrspaß.

Sara Klinke



Bild: IMAGO / Werner Otto

Einmal durchatmen an der polnischen Ostsee

Nur drei Stunden Autofahrt trennen Berlin von der polnischen Spa-Hauptstadt Kolberg

Nicht erst seit gestern haben Berliner die polnische Ostseeküste für sich entdeckt. Das liegt auch nahe, denn der Weg von Berlin bis zum polnischen Urlaubsort Kolberg etwa ist mit einer rund dreistündigen und spannenden Autofahrt schnell erledigt. Vor Ort findet man dann alles, was das Urlaubsherz begehrt. Die selbsternannte Spa-Hauptstadt Polens bietet eine ausnahmslose Vielfalt an Unterkünften für Gäste – vom Fünf-Sterne-Wellnesshotel über kuschelige Ferienwohnungen bis hin zu Familienparks mit urigen

Holzhütten und gut ausgestatteten Campingplätzen. Der Stadtstrand ist sauber, mittendrin im Hafenviertel mit seinen Yachten, Fischerbooten und Piratenschiffen und an der Promenade jagt eine Gastronomie die andere. Wer sich etwas raus aus Kolberg bewegt, findet dann alles, was das mit feinstem weißen Sand.

Tipp der Redaktion

Kolberg als ausgewiesener Kurort wartet mit den besonderen Heilkräften des Meeresklimas und der Solequellen auf. Einmal tief durchatmen und das gesunde Klima genießen, bitte!

Sara Klinke

Den Akku aufladen

Sieben Heilbäder im Teutoburger Wald bieten pure Entspannung

Den Akku aufladen, entspannen und sich fit machen für die Herausforderungen des Alltags: Dies kann in den sieben Heilbädern des Teutoburger Waldes gelingen. Hier setzt man auf die Heilkraft der natürlichen Heilmittel Sole, Moor, Thermal-Mineralwasser und auf reine Luft.

Gelenke stärken. Die Sole steht in Bad Oeynhäusen und Bad Salzufen im Mittelpunkt, Moorbaden in Bad Driburg. Hier relaxt man in staatlich anerkanntem Heilwasser. Ein Moorbad aktiviert die Selbstheilung, stärkt Gelenke und Rücken und verbessert das Hautbild.

Achtsam spazieren. Die reine Luft prägt den ersten Heilwald Nordrhein-Westfalens in Bad Lippspringe. Der Kurort verdankt sein Heilklima vor allem den bewaldeten Kämmen von Teuto und Egge. Den Heilwald – der erste in

Nordrhein-Westfalen – kann man auf Rad- und Wanderwegen oder bei geführten Achtsamkeitsspaziergängen entdecken. Wohlige Hitze bietet die neue Waldgartensauna der Westfalen-Therme.



Entspannendes Moorbad in Bad Driburg. Bild: djd/Tourismus NRW/Teutoburger Wald Tourismus

Kneipp-Übungen. In Bad Wünnenberg spielt das Thema Kneipp auf dem Barfußpfad die zentrale Rolle. Hier sollte man sich am besten barfuß durch die Natur bewegen. Durchs Aatal führt der ein Kilometer lange Barfußpfad über Rindenmulch und Sand, über Waldboden und durchs Wasser des Baches Aa.

Das wirkt wie eine Fuß-Reflexzonenmassage, man fühlt sich herrlich belebt.

In Horn-Bad Meinberg steht das Thema Yoga im Fokus und in Bad Holzhausen das Wandern in der VitalWanderWelt am Rande des Wiehengebirges. (djd)



8 Tage ab € 1429 p.P.

Bestellen Sie sich unseren Katalog Flussreisen 2023 bequem nach Hause: thurgautravel.de/katalogbestellung



Unterwegs mit unseren bezaubernden Boutique-Schiffen Großartige Flussreisen direkt ab Berlin

Thurgau Travel – Ihr Pionier für Flussfahrten weltweit seit 2001 Als regionaler Reiseveranstalter, ansässig in Berlin, nehmen wir Sie mit auf exklusive Flussreisen in Deutschland – Urlaub zu Hause und doch ganz weit draußen auf dem Fluss. Erleben Sie abwechslungsreiche Reisen mit einem perfekten Mix aus Erholung und Erlebnis, aus Entspannung und Entdeckungen. Von Mai bis Oktober fährt MS Thurgau Chopin zu den Ostseeinseln – wahlweise auch wieder zurück nach Berlin. MS Thurgau Saxonia fährt von April bis Juni von Berlin nach Amsterdam oder in die entgegengesetzte Richtung. Kommen Sie mit?



MS Thurgau Chopin****



Usedom



MS Thurgau Saxonia****



Amsterdam



MS THURGAU CHOPIN****
Reisedaten 2023
BERLIN–STRALSUND V.V.
Berlin–Stralsund Stralsund–Berlin
13.05.–20.05. 20.05.–27.05.
02.10.–09.10. 09.10.–16.10.

BERLIN–STRALSUND–BERLIN
27.05.–06.06. 06.07.–16.07.
06.06.–16.06. 16.07.–26.07.
16.06.–26.06. 26.07.–05.08.
26.06.–06.07. 05.08.–15.08.

BERLIN–KIEL V.V.
Berlin–Kiel Kiel–Berlin
01.04.–08.04. 06.05.–13.05.
04.09.–11.09. 11.09.–18.09.
18.09.–25.09. 25.09.–02.10.

MS THURGAU SAXONIA****
Reisedaten 2023
BERLIN–BREMEN–AMSTERDAM V.V.
Berlin–Amsterdam Amsterdam–Berlin
12.04.–23.04. 01.04.–12.04.
04.05.–15.05. 23.04.–04.05.
26.05.–06.06. 15.05.–26.05.
06.06.–17.06.



Weitere Informationen hier: Besuchen Sie jetzt unsere Webseite und lassen Sie sich für Ihre nächsten Urlaubsmomente inspirieren!



WAREN (MÜRITZ)

GESUNDHEIT ERLEBEN
Vier Sterne genießen.

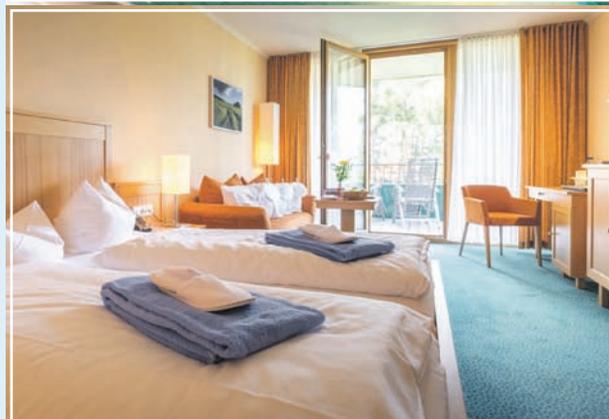


Direkt am Eingang zum Müritz-Nationalpark im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte erleben Sie eine einzigartige Kombination von **Vier-Sterne Hotelkomfort** und **erholsamen und aktivierenden Therapien**. Das Gesundheitshotel verfügt über 142 Zimmer verschiedener Kategorien, alle mit eigenem Balkon. In der **Therapie-Abteilung** bieten die Gesundheitsexperten zahlreiche **Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden** an – u.a. mit dem **Heilmittel Warener Thermalsole**.

Basenfastenwoche

- ✓ 6 Nächte (So - Sa) mit basischer Vollpension
- ✓ 1 ärztliches Beratungsgespräch und 1 Abschlussgespräch
- ✓ Gesundheitsuntersuchungen
- ✓ Ernährungsberatung (Gruppe)
- ✓ 18 Therapie- und Wohlfühlanwendungen
- ✓ Fachvortrag

p. P. im DZ ab **866 €**
im EZ (Komfort) ab **971 €**



Naturschatz Warener Thermalsole

- ✓ 6 Nächte (So - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, 3-Gänge-Wahlmenü zu Mittag und Abend)
- ✓ 1 ärztliches Beratungsgespräch
- ✓ 7 Soletherapien nach Ihrem Gesundheitszustand
- ✓ 4 auf Sie persönlich abgestimmte Therapien

p. P. im DZ ab **817 €**
im EZ (Komfort) ab **922 €**

Kältetherapiewoche

- ✓ 6 Nächte (So - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, 3-Gänge-Wahlmenü zu Mittag und Abend)
- ✓ 2 ärztliche Beratungsgespräche mit Arztbrief
- ✓ 1 EKG (pro Aufenthalt)
- ✓ 12 Kältekammergänge
- ✓ 5 Therapien auf Sie persönlich abgestimmt

p. P. im DZ ab **962 €**
im EZ (Komfort) ab **1.067 €**

Gesundheitswoche

- ✓ 6 Nächte (So - Sa) mit Vollpension (reichhaltiges Frühstück, 3-Gänge-Wahlmenü zu Mittag und Abend)
- ✓ 2 ärztliche Beratungsgespräche
- ✓ 1 Blutuntersuchung (pro Aufenthalt)
- ✓ 14 auf Ihre individuelle Gesundheit abgestimmte Therapien

p. P. im DZ ab **862 €**
im EZ (Komfort) ab **967 €**



Entdecken Sie auch unser Partnerhotel in Bayern: www.kurzentrum-weissenstadt.de mit dem Heilmittel Radon!

INKLUSIV
Leistungen für alle Aufenthalte

Freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Thermalsole-Außenbecken, ein kostenfreier Tiefgaragenplatz pro Zimmer, Bademantel und -tasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes, Unterhaltungs- und Aktivprogramm.

**JETZT
BUCHEN**



Kurzentrum Waren (Müritz)
Am Kurpark 2 · 17192 Waren (Müritz)

www.kurzentrum-waren.de
rezeption@kurzentrum-waren.de

TEL: 03991 1824-0