

IHRE WOCHEN IM REGENA



GESUNDHEITSKOMPETENZ IN URLAUBSATMOSPHÄRE



REGENA

GESUNDHEITS-RESORT & SPA

REGENA Gesundheits-Resort & Spa • Ernst-Putz-Straße 52 • 97769 Bad Brückenau
Telefon +49 9741 8010 • Telefax +49 9741 801820 • info@regena.de • www.regena.de

Wir tragen Verantwortung – Nachhaltigkeit im REGENA

Seit der Gründung des Regena bestand immer eine klare Verpflichtung der Umwelt gegenüber und wir haben aktiv an der Erhaltung der für uns alle so wichtigen natürlichen Ressourcen mitgearbeitet und werden dieses Bemühen auch in Zukunft verstärken.

Unsere Verpflichtung der Umwelt gegenüber basiert auf einem ethischen Konzept – immer voran mit neuen Ideen.

In den Bereichen:

- Energiesparen (eigenes Blockheizkraftwerk)
- Wassersparen und pfleglicher Umgang mit den Wasser-Ressourcen
- Umweltverträgliche Materialien (Verzicht auf unnötige Verpackungen unserer Lieferungen)
- Recycling
- Aufklärungskampagnen
- Biokräutergarten
- Das Regena verwendet hochwertige ökologische Waschmittel der Firma Diversey
- Umstellung auf LED Leuchtmittel
- Alle Beautyprodukte wurden nicht an Tieren getestet und enthalten keine Parabene oder Mineralöl. Unsere Naturkosmetik ist Ella Baché und Gertraut Gruber.
- Umstellung auf regionale, nachhaltige Bio- und Fairtrade Produkte

Erneuerung des Buffets

Seit dem **14.10.19** haben wir für Sie unser Buffet umgebaut und um eine Front Cooking Station erweitert. Vorteile für Sie: Klarer Aufbau der Speisenreihenfolge, Vielfältigere Auswahl, warme und kalte Speisen können auf exakter Temperatur gehalten werden, Fleisch, Geflügel oder Fisch wird für Sie vor Ort und im Moment zubereitet.

Neue TV-Programme und erweiterter Service für Sie

Im Juli 2019 haben wir für Sie die bisherigen 22 TV-Programme erweitert und bieten Ihnen nun über 250 internationale und nationale Sender sowie Radiokanäle an.

Yogaübungen – jeden Donnerstag von 09.00 – 10.00 Uhr

Durchatmen, entspannen, befreien mit leichten Yogaübungen
Erleben Sie mehr Weite, Bewegung, Leichtigkeit und spüren Sie die Freiheit Ihres Körpers. Durch gezielte Übungen unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten erlernen Sie Techniken, wie Sie auch zu Hause Ihren Körper entlasten können.



Kochkurse

Wir bieten Kochkurse für unsere Gäste an. Dabei sollen Sie lernen, leichte Gerichte einfach, gut und gesund zuzubereiten. Die Gerichte werden nur Eiweiß und Ballaststoffe enthalten. Kohlenhydrate werden weitgehend vermieden. Die Arbeit mit frischen Kräutern steht bei allen Zubereitungen im Vordergrund. Unsere Ernährungsberaterin Frau Eva Muth freut sich auf Ihre Teilnahme!



Ernährungsberatung

Unsere Mitarbeiterin, Frau Eva Muth, steht Ihnen als Ernährungsberaterin zur Verfügung. Termine und Informationen erhalten Sie in unserem medizinischen Zentrum.

Live-Musik auf Galerie und Bar

Zweimal im Monat bieten wir Ihnen Live-Bands und Künstler.
Wir freuen uns Ihnen internationale Musiker vorstellen zu dürfen.

Floaten in der Schwebeliege - die große Leichtigkeit

Lesen Sie mehr auf Seite 4

Kräuter-Aktivworkshops

Yvonne Winbeck und Jutta Vogt zeigen Ihnen in unseren Aktivworkshops die Welt der Kräuter- & Pflanzenheilkunde. Immer wieder gibt es leckere Proben oder Sie erstellen sich z. B. Ihre eigene Ringelblumensalbe!

Bio- / Fairtrade-Bettwäsche

Im Sinne der Nachhaltigkeit haben wir Anfang 2019 auf Bio-/ Fairtrade Bettwäsche umgestellt.

Bewegung und Entspannung auf einen Blick

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 Uhr	Morgen-Gymnastik	Aqua-Gymnastik	Morgen-Gymnastik	Aqua-Gymnastik	Morgen-Gymnastik		
08.00 Uhr	Besinnung am Morgen		Besinnung am Morgen		Besinnung am Morgen		
08.50 Uhr			Progressive Muskelentspannung				
09.00 Uhr				Yoga		Aqua-Gymnastik	
09.30 Uhr						Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?
10.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?		
10.30 Uhr		Rücken-Gymnastik	Balance-Aerobic	Rücken-Gymnastik	Balance-Aerobic		
11.00 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kochkurs			Aqua-Gymnastik		
11.10 Uhr						Sauna-Aufguss	
11.45 Uhr	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen		
13.00 Uhr		Beratung Kosmetik					
13.30 Uhr		Wanderung	Ausflugsfahrt	Wanderung			
14.00 Uhr		Autogenes Training	Aqua Gymnastik	Autogenes Training	Kutschfahrt	Kutschfahrt	
14.40 Uhr			Sauna-Aufguss				
14.30 Uhr					Schlafseminar		
15.00 Uhr	Nordic Walking						
15.10 Uhr						Sauna-Aufguss	
16.15 Uhr					Meditation		
17.00 Uhr	Arztvortrag		Urlaub für die Seele				
18.00 Uhr		Vital Menü					
18.30 Uhr					Vital-Menü		
19.30 Uhr		Kreativabend		Kräuter Workshop			
20.00 Uhr							

Bis 22.00 Uhr ist unsere Helena-Therme für Ihre Entspannung geöffnet.

Floaten in der Schwebeliege - die große Leichtigkeit

Das Floaten in der Schwebeliege zeigt einen intensiven Entspannungseffekt ohne nass zu werden. Die Anwendung ist einfach und angenehm, da das Entkleiden, Abtrocknen und Anziehen, wie beim Baden, entfällt. Schweben – der Körper wird ganz leicht. Umhüllt von behaglicher Wärme befreit ein ursprüngliches Gefühl von Geborgenheit Körper und Geist. Sanfte Klänge dringen ans Ohr, harmonische Schwingungen werden mit allen Sinnen spürbar. Körperliche Gebrechen und alltägliche Sorgen verlassen das Bewusstsein. Bereits bevor wir auf die Welt kommen, erleben wir in der wohligen Wärme des Mutterleibes dieses Gefühl.



Die Schwebeliege wird zur mentalen und körperlichen Entspannung, zur Lockerung der Muskulatur und zur Vorbeugung von Rückenproblemen und Stress eingesetzt. Sie legen sich auf eine gepolsterte Liege, die sich auf normaler Sitzhöhe befindet. Nun wird die Wanne sanft nach oben gefahren, während die Liege im Wasser versinkt. Dadurch beginnt der Körper – umhüllt von einer Decke - im wohlig warmen Wasser zu floaten. Die behagliche Wärme und die Leichtigkeit des Körpers sorgen für Geborgenheit und versetzen Sie in den Zustand totaler Erholung.

Wirkung der Schwebeliege

- Aufwärmung und Entspannung der Muskulatur.
- Steigerung der Durchblutung
- Entlastung von Gelenken, Becken, Wirbelsäule und dem gesamten Knochengerüst. Schmerzen können reduziert werden.
- Sehr gute Wirkung z.B. auch bei Demenz, Depressionen, Schlafproblemen, innerer Unruhe und Anspannungen. Spastiken können gelockert werden, ebenso wurde eine bessere Beweglichkeit und Entspannung nachgewiesen.

Schwebeliege (20 Min.) Euro 29,00 - Für Terminabsprachen steht Ihnen die Spa-Rezeption (E) gern zur Verfügung.

SCHWERMETALLE – WAS IST DAS?!

Was sind Schwermetalle und sind sie schädlich für unseren Körper?

Die Bösewichte der Schwermetalle sind vor allem Palladium, Aluminium, Arsen, Amalgam, Blei und Cadmium. Sie haben in unserem Körper überhaupt nichts verloren. Vor allem das giftigste nichtradioaktive Metall der Welt: Quecksilber. Diese Schwermetalle verdrängen die guten Spurenelemente und Übergangsmetalle, die unser Körper braucht. Die Zellfunktionen werden dadurch eingeschränkt und es kommt zu Zellfunktionsstörungen. Um zu überleben schalten die Zellen auf ein "Notprogramm" und können somit nicht mehr die Leistung erbringen für die sie gedacht war. Wenn zudem eine Entgiftungsstörung vorliegt, lagern sich die Metalle in verschiedenen Körperregionen ab und können auf Dauer chronischen bis bösartige Erkrankungen provozieren.

Welche Symptome gibt es?

Symptome können u.a. sein: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, Abgeschlagenheit. Selbst ein unerfüllter Kinderwunsch kann auch durch eine erhöhte Schwermetallbelastung bedingt sein.

Wie sind Schwermetalle zu finden?

Mit der Schwermetall-Belastungsdiagnostik, diese untersucht, wie viele giftige Metalle und Schwermetalle sich im Körper befinden und ob der Organismus in der Lage ist, sie auf natürlichem Weg auszuscheiden.

**Machen Sie Ihren Schwermetalltest
gleich hier im REGENA!**

**Vereinbaren Sie Ihren Termin direkt an
unserer SPA-Rezeption!**



- 07.00 Uhr** **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr** **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 09.00 Uhr** **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.
- 10.00 Uhr** **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours
- 11.00 Uhr** **Aqua-Gymnastik** – im Helena-Bad.
- 11.45 Uhr** **Atemübungen** vor dem Mittagessen an der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

15.00 Uhr **„Schnupperstunde Nordic Walking – für jedes Alter geeignet“**
Technische Einweisung mit Laufeinheit.
Treffpunkt: Pagode
Dauer: ca. 45 Minuten
Teilnehmer: mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag: € 15,00 pro Person
Anmeldung: bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E).
Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich.
Herr Pflaum freut sich auf Ihr Kommen.



17.00 Uhr **Arztvortrag mit Herrn Dr. Wiedbrauck im Raum Franken**
„Gesund älter werden, mehr Jahre gewinnen“
Herzlich willkommen

bis

22.00 Uhr **Entspannen Sie in der Helena Therme** oder absolvieren Sie noch ein paar **Trainingseinheiten im Power Parcours.**



Gesund abnehmen und entgiften –

Neue Rezeptideen zum Gesund-Schlemmen!

Ganz satt schlank werden - was für eine geniale Vorstellung:
Essen so viel ich will, mir etwas Gutes tun –
und dabei auch noch abnehmen!

Das geht nicht? Doch - mit Basenfasten nach der original Wacker-Methode®. Dabei meiden Sie Säurebildner konsequent und setzen auf rein basische Lebensmittel. Und die dürfen Sie in Hülle und Fülle

essen! So fasten Sie sich rundum gesund, stärken Ihr Immunsystem

und gewinnen ungeahnte Frische und Energie.

„Basenfasten – Das Kochbuch“ erhältlich in unserer medizinischen Abteilung für Euro 19,99

07.00 Uhr Aqua-Gymnastik – im Helena-Bad.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.

10.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 bis 10.30 Uhr Kneipp- und Wasserreise

Wollten Sie sich schon immer einmal umfassend über die Möglichkeiten der Kneipp-Anwendungen in unserem Haus informieren? Heute haben Sie die Gelegenheit dazu. Unsere Therapeutin, Frau Wollert, führt Sie durch die Badeabteilung und erläutert Ihnen die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten z. B. Wechselguss, Dauerbrause und Ionozonbad. Gern beantwortet Sie Ihre Fragen. Treffpunkt am Kneipp-Rondell.

10.30 Uhr Rücken-Gymnastik in der Pagode.

11.00 Uhr Gesund genießen im Winter – Vital-Kochkurs im Regena

Unsere Ernährungsberaterin Eva Muth zeigt Ihnen wie Sie schnell und einfach gesunde, vitaminreiche Speisen, zur dauerhaften Gewichtsreduzierung zuhause nachkochen können. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps zur Verwendung von Ölen und Gewürzen. Maximal 6 Teilnehmer.

Anmeldung bis 10.00 Uhr am Empfang. Dauer ca. 35. Minuten.

Kostenbeitrag für Hausgäste € 39,00 / für externe Gäste € 65,00 (telefonische Anmeldung erforderlich).

Im Preis enthalten: Rezepte, Bio-Speisen, Mineralwasser.



11.45 Uhr Atemübungen vor dem Mittagessen an der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

**Sehr geehrte Damen und Herren,
auf Grund der routinemäßigen Reinigungsarbeiten ist unser Helena-Bad heute
von 12.00 Uhr bis 15.30 Uhr geschlossen.**

13.00 bis 13.15 Uhr Sie möchten etwas für Ihre Haut tun, wissen aber nicht was?

Unsere Schönheitstherapeutin Manuela Kiesner berät Sie gern individuell und kostenlos im Beauty Spa „Schöne Helena“.

13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön

Geführte Wanderung mit Herrn Rutkowsky. Anfahrt mit dem Hausbus zur Wasserkuppe. Wanderung zum höchsten Berg (950 m) der Rhön und vom Hessen – Heimat der Segelflieger. Mit Einkehr in „Peterchens Mondfahrt“.

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Strecke: ca. 5 km

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kostenbeitrag: € 15,00 pro Person bei 3 Teilnehmern und mehr

€ 30,00 pro Person bei 2 Teilnehmern

€ 60,00 bei 1 Teilnehmer

Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.

14.00 Uhr Autogenes Training in der Pagode

Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E) an.

(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmer 3).

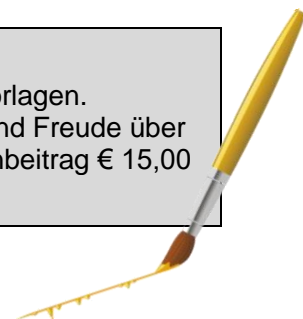
18.00 Uhr Mediterranes Buffet

Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie ab 18.00 Uhr recht herzlich zum Buffet ein.

19.30 Uhr Kreativabend mit Jochen Burk

Zeichnen und Malen mit Wasserfarben nach gegebenen oder eigenen Vorlagen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Abend soll entspannend sein und Freude über die Ergebnisse bringen. Trauen Sie sich!. Anmeldung bis 16 Uhr. Kostenbeitrag € 15,00 pro Person. Treffpunkt: Raum Richter.



07.00 Uhr **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik** in der Pagode.

08.00 Uhr **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.

08.50 Uhr **„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“**

Treffpunkt: Pagode

Dauer: ca. 45 Minuten

Teilnehmer: mindestens 3 Personen

Kostenbeitrag: € 26,00 pro Person

Anmeldung: bis Dienstag 11.00 Uhr, an der SPA-Rezeption (E).

Frau Walther freut sich auf Ihr Kommen!

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.30 Uhr **Balance Aerobic** in der Pagode

11.45 Uhr **Atemübungen** vor dem Mittagessen an der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

13.30 Uhr **Ausflugsfahrt nach Fulda**

Herr Burk fährt Sie mit dem Hausbus in die benachbarte Barockstadt.

Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.

Kostenbeitrag: € 10,00 pro Person bei 3 Teilnehmern und mehr

€ 20,00 pro Person bei 2 Teilnehmern

€ 30,00 bei 1 Teilnehmer

14.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

14.40 Uhr **Anregender Sauna-Aufguss mit Fichtennadel**
im Schwitzbad des Hermes zur Aktivierung des Stoffwechsels

17.00 Uhr **„Urlaub für die Seele“ - entspannende Auszeit am Abend mit Edith Fecher**
Zu sich finden, ruhig werden, den Körper und den Atem wahrnehmen, einen spirituellen Impuls bekommen und mit in den Abend nehmen... Kur- und Gäste-Seelsorgerin Edith Fecher lädt Sie für etwa 30 Minuten zu einer besonderen Atempause im Raum Franken ein. Anmeldung bis 15.30 Uhr am Empfang. Das Angebot findet ab drei angemeldeten Personen statt.

bis

22.00 Uhr **Entspannen Sie in der Helena Therme** oder absolvieren Sie noch ein paar **Trainingseinheiten im Power Parcours.**

Kennen Sie auch schon unser Birkenwasser Von Walde?

Das **Von Walde Premium Birkenwasser** stammt aus einer kleinen, sehr abgeschiedenen Insel im hohen Norden Finnlands. Nur vier Wochen im Jahr erlaubt es hier die Natur, das Birkenwasser zu ernten. Energisch ziehen die Birken dort das Grundwasser aus den Tiefen der Erde, filtern es durch ihre Wurzeln und leiten es bis in ihre Knospen hinauf. Auf diese Weise wird das schmackhafte Wasser mit wertvollen Nährstoffen angereichert und bekommt seinen unverwechselbaren weichen Charakter.

Das Von Walde Premium Birkenwasser ist **kalorienfrei** und wird von Ernährungsbewussten Frauen für seinen **hohen Mangan- und Zinkgehalt** geliebt, denn beide tragen unter anderem zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Interesse geweckt? Das Birkenwasser und weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption.



07.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

09.00 bis **Durchatmen, entspannen, befreien mit leichten Yogaübungen**

10.00 Uhr

Erleben Sie mehr Weite, Bewegung, Leichtigkeit und spüren Sie die Freiheit Ihres Körpers. Durch gezielte Übungen unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten erlernen Sie Techniken, wie Sie auch zu Hause Ihren Körper entlasten können.

Dauer: 60 Minuten

Ort: Pagode

Kostenbeitrag: € 20,00 pro Person bei 3 Teilnehmern

€ 30,00 pro Person bei 2 Teilnehmern

€ 65,00 bei 1 Teilnehmer

Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 16.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E) an.

Frau Walis freut sich auf Sie!



10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.

10.30 Uhr **Rücken-Gymnastik** in der Pagode.

11.45 Uhr **Atemübungen** vor dem Mittagessen an der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

13.30 Uhr **Wunderbare - wanderbare Rhön**

Geführte Wanderung mit Herr Rutkowsky. Anfahrt mit dem Hausbus zum Parkplatz Kreuzberg. Rundwanderung um den Kreuzberg – den heiligen Berg der Franken. Mit Einkehr in der Gemündener Hütte.

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Strecke: ca. 8 km

Schwierigkeitsgrad: mittel, mäßige Steigung

Kostenbeitrag: € 15,00 pro Person bei 3 Teilnehmern und mehr

€ 30,00 pro Person bei 2 Teilnehmern

€ 60,00 bei 1 Teilnehmer

Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.

Wetterbedingte Änderung der Wanderstrecke möglich.

14.00 Uhr **Autogenes Training in der Pagode**

Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E) an.

(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmer 3).

19.30 bis **RAM2JAM**

22.00 Uhr

Rock, Pop und Oldies. Frank Wölki (Percussion und Gesang) und Gerhard „Josi“ Lengenfelder (Gitarre und Gesang).. Veranstaltung wird bewirtet. Kursaalgebäude/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

19.30 Uhr **Kräuter-Work-Shop mit Yvonne Winbeck – „Auflagen und Wickel“ Aktiv-Work-Shop mit Informationen & Praxis**

Die Natur bietet uns mit Ihren Schätzen eine immense Vielfalt und einen großen Reichtum an. Neugierig geworden?

Auflagen und Wickel sind eine Wohltat für Körper und Seele. In diesem Workshop erfahren Sie allerlei Wissenswertes zu diesem Thema kombiniert mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten.

Dann melden Sie sich gleich an der Rezeption an!

Frau Winbeck freut sich auf Ihre Teilnahme!

Teilnahmekosten € 9,50 pro Person, Dauer ca. 1 Stunde.

Treffpunkt im Raum Richter / Galerie.

Bitte melden Sie sich bis 15.00 Uhr am Empfang an!



bis

22.00 Uhr

Entspannen Sie in der Helena Therme oder absolvieren Sie noch ein paar **Trainingseinheiten im Power Parcours.**

- 07.00 Uhr** **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr** **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.
- 10.00 Uhr** **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.
- 10.30 Uhr** **Balance Aerobic** in der Pagode
- 11.00 Uhr** **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.
- 11.45 Uhr** **Atemübungen** vor dem Mittagessen an der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).
- 14.00 Uhr** **Kutschfahrt durch das Sinntal**
Gemütliche Ausfahrt durchs Sinntal mit Einkehr im Gasthof „Schwarzes Ross“ in Eckarts. (Fahrzeit ca. 2 Stunden). Abfahrtszeit der Kutsche: 14.05 Uhr.
Kursaalgebäude/Staatsbad. Rückkunft: 17.00 Uhr. Fahrpreis mit Gastkarte € 18,00.
Anmeldung erbeten bei der Forest Mountain Ranch (mind. 6 gemeldete Personen) -
Veranstalter: Forest Mountain Ranch 0151/16466984

14.30 Uhr **Abfahrt zum Schlafseminar (Beginn 14.45 Uhr)**
„Wie auch Sie in Zukunft wieder gut und erholsam schlafen können“
Was macht eine gute Gesundheit aus?

Seminar-Themen:

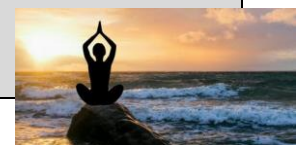
- Einfluss des Schlafes auf unsere Gesundheit!
- Was stört den Schlaf?
- Schlafstörungen und deren gesundheitliche Auswirkungen!
- Ergonomie im Bett
- Die Vorteile von „Schräg schlafen“
- Rücken- u. Gelenkprobleme und die wirklichen Ursachen
- Die richtigen Bett-Materialien
- Störfelder am Schlafplatz
- Gesund alt werden durch erholsamen Schlaf. u.v.m

Im Seminar lernen Sie die Bedingungen für einen gesunden und ungestörten Schlaf kennen. Sie bekommen Informationen zu den Ursachen der häufigsten Schlafstörungen und erfahren, welchen Anteil ihr Bett daran hat.

Anmeldung bis 11.00 Uhr an der Rezeption. Seminar sowie Hin- und Rückfahrt kostenfrei.
Am Empfang können Sie original Zirbenkissen, Zirbenöl sowie das Buch „Wer besser schläft, hat mehr vom Leben“ von Herrn Gerhard Ankenbrand, unserem Partner von Wohngesund Biomöbel, erwerben. Wir stehen Ihnen gern für Rückfragen zur Verfügung.



16.15 Uhr **„Mehr Klarheit und innere Ruhe“**
Meditieren kann jeder, der es lernt seine Aufmerksamkeit zu steuern.
Treffpunkt: Pagode
Dauer: ca. 45 Minuten
Teilnehmer: mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag: € 26,00 pro Person
Anmeldung: bis 11.00 Uhr, an der SPA-Rezeption (E).
Frau Walther freut sich auf Ihr Kommen!



18.30 Uhr **Vital Menü mit Vitaminen und Kräutern**
Mit dem heutigen Vital-Menü möchten wir Sie in das Wochenende begleiten.

bis
22.00 Uhr **Entspannen Sie in der Helena Therme** oder absolvieren Sie noch ein paar **Trainingseinheiten im Power Parcours.**

Liebe Gäste,

unsere Mitarbeiterin, Frau Abersfelder, **ist heute von 9.00 bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E) und steht Ihnen für Fragen, Informationen und eventuelle Terminvereinbarungen** für Massagen oder Beauty-Anwendungen zur Verfügung. Nutzen Sie Ihre verdiente Auszeit im REGENA und genießen Sie die heilenden Hände unserer Gesundheits- und Schönheitstherapeuten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

09.00 Uhr Aqua-Gymnastik im Helena Bad.

09.30 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser „Vitalwasser“ auf der Galerie.

11.10 Uhr Anregender Sauna-Aufguss mit Zitronen / Orangenduft im Schwitzbad des Hermes zur Aktivierung des Stoffwechsels

14.00 Uhr Kutschfahrt durch das Sinntal

Gemütliche Ausfahrt durchs Sinntal mit Einkehr im Cafe „Sonnenkanzel“ in Züntersbach. (Fahrzeit ca. 2 Stunden). Abfahrtszeit der Kutsche: 14.05 Uhr Kursaalgebäude/ Staatsbad. Rückkunft: 17.00 Uhr. Fahrpreis mit Gastkarte € 18,00. Anmeldung erbeten bei der Forest Mountain Ranch (mind. 6 gemeldete Personen) - Veranstalter: Forest Mountain Ranch 0151/16466984

14.30 bis Piano Classics

17.00 Uhr Melodien zum Entspannen und Genießen mit Ralf Meyer-Natus am Piano. Gästelounge Elisabethenhof/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

15.10 Uhr Anregender Sauna-Aufguss mit Eukalyptus im Schwitzbad des Hermes zur Aktivierung des Stoffwechsels

bis

22.00 Uhr Entspannen Sie in der Helena Therme oder absolvieren Sie noch ein paar Trainingseinheiten im Power Parcours.



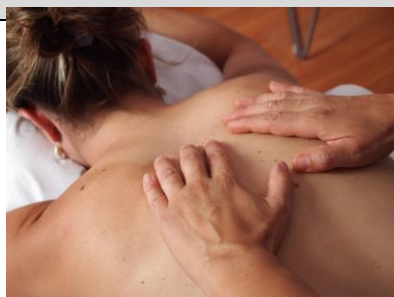
Liebe Gäste,

Nutzen Sie die Zeit und lassen Sie sich auch am Wochenende verwöhnen. Massagetermine sind auch samstags und sonntags ganztägig möglich!

Termine und Informationen erhalten Sie an der SPA-Rezeption (E).

Für Terminvereinbarungen ist die SPA-Rezeption (E) von Montag bis Freitag 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr und Samstags von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr besetzt.

Für kurzfristige Termine am Sonntag stehen Ihnen die Damen an der Rezeption gern zur Verfügung.



- 09.30 Uhr** **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.
Treffpunkt: Power Parcours.
- 10.00 bis** **Premicher Musikanten**
11.45 Uhr Eintritt mit Gastkarte frei. Kursaalgebäude/Staatsbad.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen unser „**Vitalwasser**“ auf der Galerie.
- 14.30 bis** **König Ludwig lädt zum Tanz**
17.00 Uhr Live-Musik für Standard- und Lateinamerikanische Tänze in lockerer Atmosphäre mit
Martin Lehnert. Eintritt mit Gastkarte frei. Veranstaltung wird bewirtet. Kursaalgebäude
(König Ludwig I.-Saal)/Staatsbad. Kleiderordnung: keine.
- bis**
22.00 Uhr **Entspannen Sie in der Helena Therme** oder absolvieren Sie noch ein paar
Trainingseinheiten im Power Parcours.



**Das Veranstaltungsprogramm für die kommende Woche liegt
am Empfang für Sie bereit.**

Liebe Gäste,

**Nutzen Sie die Zeit und lassen Sie sich auch sonntags verwöhnen.
Massagetermine und Ayurvedische Behandlungen sind auch sonntags ganztägig möglich!**

**Termine und Informationen erhalten
Sie an der SPA-Rezeption (E)**

**Für Terminvereinbarungen ist die SPA-Rezeption
von Montag bis Freitag 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr
und Samstags von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr besetzt.**

**Für kurzfristige Termine am Sonntag
stehen Ihnen die Damen an der Rezeption gern zur Verfügung.**



Städte

www.bad-brueckenau.de (Stadt)
www.staatsbad.de (Staatsbad)
www.badkissingen.de
www.fulda.de
www.hammelburg.de



Konzerte

www.kammerorchester.de
www.kissingersommer.de



Museen

www.deutsches-fahrradmuseum.de
www.meiningermuseen.de
www.freilandmuseum-fladungen.de
www.museen-schloss-aschach.de



Ausflugsziele

www.kreuzberg-rhoen.org
www.berghaus-rhoen.de
www.milseburghuette.com
www.würzburger-haus.de
www.wasserkuppe-rhoen.de
www.schokolade-sandberg.de



Wandern

www.hochrhoen-touren.de
www.rhoentourist.de/hochrhoener.html



Sport

www.golfclub-fulda.de
www.golfclubbadkissingen.de
Sommerrodeln: www.wasserkuppe-rhoen.de
Paragliding, Segelflug: www.wasserkuppe-rhoen.de
Hochseilgarten: www.hochseilgarten.volkersberg.de

