



Naturregion Biosphäre Thüringer Wald: Gesundheitsangebote für die kalte Jahreszeit, Feengrotten, Moorkur, eine Heilklima-Wanderung und Fasten im heilklimatischen Kurort

Gerade in der kalten Jahreszeit ist eine gesunde Auszeit angesagt, um zu entspannen und das Immunsystem zu stärken. In der Naturregion Biosphäre Thüringer Wald gibt es dafür vielfältige Angebote und dazu noch ganz viel Natur mit gesunder Luft, die das Wohlbefinden zusätzlich steigert.

Heilstollen „Feengrotten“ in Saalfeld: Entspannung für die ganze Familie

Absolut reine Luft, weder Staub noch Keime, keine Allergene und kein Ozon. Im Heilstollen der Saalfelder Feengrotten im Thüringer Wald kann man so richtig tief durchatmen. Wer hier eine Inhalation bucht, legt sich dick eingepackt mindestens eine Stunde auf eine der bequemen Liegen, die unter Tage im Stollen stehen. Zwischendurch werden Tee und Wasser gereicht. Der Rest ist Entspannung. Einfacher lassen sich Immunsystem und körpereigene Abwehrkräfte nicht stärken. Der Heilstollen ist auch für Kinder geeignet. Speziell für Kinder bis neun Jahre ist die "Gesunde Stunde" ein ideales Angebot bei Erkrankungen der Atemwege. Während der einstündigen Inhalation müssen kleine Gäste und ihre Begleitung nicht unbedingt liegen. Leichte Bewegung fördert sogar die Wirkung der Inhalation. www.feengrotten.de

Moorkur in Bad Lobenstein: eine einzigartige Moor-Sauna und Massagen mit Moor-Stempeln

In Bad Lobenstein wird mit dem ortsgebundenen Heilmittel Moor Gutes für die Gesundheit getan. Seit 150 Jahren ist der Ort ein staatlich anerkanntes Moor-Heilbad. Es gibt eine Moor-Sauna und die siebentägige „Moor-Gesundheitskur“ in der Ardesia Therme. Die Kur wird von verschiedenen Krankenkassen unterstützt und beinhaltet Besuche im Thermalbad und der Moorsauna, Wassergymnastik, Moor-Vollbäder und verschiedene Moor-Massagen.

www.ardesia-therme.de

Friedrichshöhe am Rennsteig: Im Heubad das Immunsystem stärken

Ein Saunagang nach einer ausgedehnten Winterwanderung oder einem Tag auf den Langlaufskiern ist besonders angenehm. Im Ferienhaus Arnika in Friedrichshöhe, das in einer idyllischen Umgebung direkt am Rennsteig liegt, werden zusätzlich zur Sauna auch Heubäder angeboten. Die Gäste versinken auf einem warmen Heubett in rund vier Kilogramm Thüringer Bergwiesenheu aus dem Naturpark Thüringer Wald. Rundherum schmiegt sich das wohlduftende Heu an den Körper und fördert so die Durchblutung sowie Entspannung von Körper und Seele. Ein 30-minütiges Heubad stärkt das Immunsystem und kann auch zu Hause angewendet werden. Wer das möchte, kann das HEU-HEINRICH® Bio- Kräuterheubad im Online Shop bestellen.

www.pension-arnika.de, www.heu-heinrich.de

Heilklimatischer Kurort Friedrichroda: Wanderungen mit dem Klimatherapeuten

Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Kommen dann noch Klimareize wie kalte Luft, Wind und Sonne hinzu, werden auch die Abwehrkräfte gestärkt. In den mit dem Prädikat "Premium Class" ausgezeichneten Heilklimatischen Kurorten Friedrichroda und Finsterbergen lernt der Organismus bei Heilklima-Wanderungen, sich auf schonende Weise mit diesen Klimareizen auseinanderzusetzen. Ein Klimatherapeut begleitet die Teilnehmer zur Trinkkur an der Ludowingerquelle, im Klimapavillon und

zum Kneipp-Tretbecken. Die Wanderungen sind zwischen zehn und zwölf Kilometer lang und führen durch leicht ansteigendes Gelände.

www.friedrichroda.info

Heilklimatischer Kurort Masserberg: Fasten, Yoga und Wandern

Die Kombination aus Fasten, Wandern, Yoga und Entspannung soll den Gästen im Hotel Rennsteig im Heilklimatischen Kurort Masserberg zur richtigen Erholung verhelfen. Eine Heilpraktikerin, Yogalehrerin sowie ein Ernährungs- und Fastenberater begleiten die zehntägigen Kuren mit einer therapeutischen Grundanamnese, Leberwickeln mit Bergwiesenheu, Gesprächsrunden, vielen Informationen zur gesunden Ernährung und geführten Wanderungen. Das „Fasten und Wandern“-Angebot kostet 790 Euro pro Person im Doppelzimmer und findet an sieben verschiedenen Terminen von Januar bis Mai 2020 statt.

www.hotel-rennsteig.com

Informationen für Medien:

Regionalverbund Thüringer Wald e.V.
Naturregion Biosphäre Thüringer Wald, Doreen Blau
Bahnhofstr. 4 – 8, 98527 Suhl
Tel. +49-3681 35305 26
blau@thueringer-wald.com
www.thueringer-wald.com

genböck pr + consult
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de