Jetzt wechseln!

BKK ProVita

Gesundheit ist unsere Welt.

Mit unseren Bonusprogrammen belohnen wir Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten. Versicherte der BKK ProVita profitieren gleich doppelt. Von mehr Gesundheit und Fitness – und außerdem von attraktiven Bonuszahlungen. Auch schon bei Kindern.
Persönlich nachhaltig gesundversichert.
BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.

www.bkk-provita.de/bonusplus

... einfach heilsam.

BAD NEUALBENREUTH
SIBYLLENBAD

Jahresplan 2023

April – Oktober

...einfach dabei sein

Liebe Gäste,

wir freuen uns, Ihnen den Jahresplan 2023 rund um das Thema Naturerlebnisse präsentieren zu dürfen.

Die idyllische Landschaft rund um Bad Neualbenreuth ist einmalig und wir möchten Ihnen bei verschiedensten Veranstaltungen besondere Einblicke in dies wunderschöne, ursprüngliche Natur gewähren.

Genießen Sie Augenblicke, in denen Sie für kurze Zeit den Alltag vergessen und einfach nur glücklich sind!
Ob bei einer NATURpur Tour, beim Waldschnuppern, beim Achtsamkeitswandern oder bei einer geführten Fahrradtour – wir haben für Jeden das Passende!

Blättern Sie den Jahresplan durch, wählen Sie Ihr Naturerlebnis aus und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in Bad Neualbenreuth!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Gäste-Information Bad Neualbenreuth

Anmeldung und weitere Informationen zu den verschiedenen Veranstaltungen:

Gäste-Information
Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad
Marktplatz 10 - 95698 Bad Neualbenreuth
www.badneualbenreuth.de
Tel./Whatsapp 09638 933-250

Montag - Freitag 9:00 bis 16:00 Uhr
Samstag (Ostern - 31.10.) 09:00 bis 12:00 Uhr

...einfach heilsam

April 2023

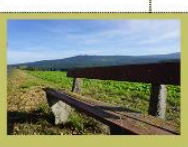
Sa 01.04.			
So 02.04.			
Mo 03.04.			
Di 04.04.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 05.04.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 06.04.			
Fr 07.04.		Karfreitag	
Sa 08.04.			
So 09.04.		Ostern	
Mo 10.04.		Ostermontag	
Di 11.04.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 12.04.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 13.04.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 14.04.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 15.04.			
So 16.04.			
Mo 17.04.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 18.04.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 19.04.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 20.04.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 21.04.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 22.04.	13:00	NATURpur Tour	
So 23.04.			Gesundheitswandern.SPEZIAL
Mo 24.04.			
Di 25.04.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 26.04.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 27.04.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 28.04.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 29.04.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 30.04.			

Mai 2023

Mo 01.05.		Tag der Arbeit	
Di 02.05.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 03.05.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 04.05.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 05.05.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 06.05.			
So 07.05.			Gesundheitswandern.SPEZIAL / Natur.SPEZIAL
Mo 08.05.	10:00	Waldschnuppern°	
Di 09.05.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 10.05.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung°	
Do 11.05.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 12.05.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 13.05.			
So 14.05.	10:00	Muttertag NATURpur Tour	
Mo 15.05.			
Di 16.05.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 17.05.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 18.05.		Christi Himmelfahrt	
Fr 19.05.	10:00 15:00	Eröffnung Gesundheitsjahr im Kurpark Waldgesundheit°	
Sa 20.05.	10:00	Waldtag	
So 21.05.			
Mo 22.05.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	Yoga.SPEZIAL
Di 23.05.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 24.05.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 25.05.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 26.05.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 27.05.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 28.05.		Pfingsten	
Mo 29.05.		Pfingstmontag	
Di 30.05.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 31.05.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	

Juni 2023

Do 01.06.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 02.06.	14:00	Waldgesundheit°	
Sa 03.06.			
So 04.06.			
Mo 05.06.			
Di 06.06.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 07.06.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 08.06.		Fronleichnam	
Fr 09.06.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 10.06.			
So 11.06.			Gesundheitswandern.SPEZIAL, Natur.SPEZIAL
Mo 12.06.	10:00	Waldschnuppern°	
Di 13.06.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 14.06.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 15.06.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 16.06.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 17.06.	10:00	NATURpur Tour	
So 18.06.			Gesundheitswandern, Entspannung.SPEZIAL
Mo 19.06.			
Di 20.06.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 21.06.	10:00 14:00	Waldtag Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 22.06.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 23.06.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 24.06.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 25.06.			Natur.SPEZIAL
Mo 26.06.	10:00	Waldschnuppern°	
Di 27.06.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 28.06.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 29.06.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 30.06.	15:00	Waldgesundheit°	



Juli 2023

Sa 01.07.			
So 02.07.			
Mo 03.07.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 04.07.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 05.07.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 06.07.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 07.07.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 08.07.			
So 09.07.			Gesundheitswandern.SPEZIAL, Natur.SPEZIAL
Mo 10.07.	10 Uhr	Waldschnuppern°	
Di 11.07.	14 Uhr	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 12.07.	10 Uhr 15 Uhr	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 13.07.	10 Uhr 13 Uhr	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 14.07.	15 Uhr	Waldschnuppern°	
Sa 15.07.			
So 16.07.			Gesundheitswandern, Entspannung.SPEZIAL
Mo 17.07.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 18.07.	11:45 14 Uhr	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 19.07.	14 Uhr	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 20.07.	13 Uhr 14 Uhr	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 21.07.	15 Uhr	Waldschnuppern°	
Sa 22.07.			
So 23.07.			
Mo 24.07.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 25.07.	11:45 14 Uhr	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 26.07.	14 Uhr	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 27.07.	13 Uhr 14 Uhr	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 28.07.	15 Uhr	Waldgesundheit°	
Sa 29.07.	13 Uhr	Grenzübergreifende Radtour	
So 30.07.			Natur.SPEZIAL
Mo 31.07.	10 Uhr 17:30	Waldschnuppern° Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	

August 2023

Di 01.08.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	Natur.SPEZIAL
Mi 02.08.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 03.08.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 04.08.	14:00	Waldschnuppern°	
Sa 05.08.			
So 06.08.			
Mo 07.08.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 08.08.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 09.08.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 10.08.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 11.08.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 12.08.			
So 13.08.			Gesundheitswandern.SPEZIAL / Natur.SPEZIAL
Mo 14.08.	10:00	Waldschnuppern	
Di 15.08.		Maria Himmelfahrt	
Mi 16.08.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 17.08.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 18.08.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 19.08.			
So 20.08.			Gesundheitswandern / Entspannung.SPEZIAL
Mo 21.08.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 22.08.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 23.08.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 24.08	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 25.08.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 26.08.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 27.08.			
Mo 28.08.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	Yoga.SPEZIAL
Di 29.08.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 30.08.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 31.08.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	

September 2023

Fr 01.09.	14:00	Waldschnuppern°	
Sa 02.09.			
So 03.09.			
Mo 04.09.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 05.09.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 06.09.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 07.09.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 08.09.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 09.09.			
So 10.09.			Gesundheitswandern.SPEZIAL / Natur.SPEZIAL
Mo 11.09.	10:00	Waldschnuppern°	
Di 12.09.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 13.09.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 14.09.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 15.09.	14:00	Waldschnuppern°	
Sa 16.09.	10:00	NATURpur Tour	
So 17.09.			
Mo 18.09.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	Yoga.SPEZIAL
Di 19.09.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 20.09.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 21.09.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 22.09.	14:00	Waldgesundheit°	
Sa 23.09.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 24.09.			
Mo 25.09.	10:00 17:30	Waldschnuppern° Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	Natur.SPEZIAL
Di 26.09.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 27.09.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 28.09.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 29.09.	14:00	Waldschnuppern°	
Sa 30.09.	10:00 13:00	Waldtag Grenzübergreifende Radtour	

oktober 2023

So 01.10.			
Mo 02.10.			
Di 03.10.		Tag der Deutschen Einheit	
Mi 04.10.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 05.10.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 06.10.	14:00	Waldgesundheit°	
Sa 07.10.			
So 08.10.			Natur.SPEZIAL
Mo 09.10.	10:00 17:30	Waldschnuppern° Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 10.10.	11:45 13:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 11.10.	10:00 15:00	Wildpflanzen – Exkursion° Waldführung	
Do 12.10.	10:00 13:00	Heilkräuter-Kunde° Entdeckertour	
Fr 13.10.	15:00	Waldschnuppern°	
Sa 14.10.			
So 15.10.			
Mo 16.10.			Yoga.SPEZIAL
Di 17.10.	14:00	Achtsamkeitswanderung°	
Mi 18.10.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 19.10.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuterkunde°	
Fr 20.10.	15:00	Waldgesundheit°	
Sa 21.10.	13:00	NATURpur Tour	
So 22.10.			
Mo 23.10.	17:30	Workshop: Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag	
Di 24.10.	11:45 14:00	Workshop: Lebensmittel unter der Lupe Achtsamkeitswanderung°	
Mi 25.10.	14:00	Wildpflanzen – Exkursion°	
Do 26.10.	13:00 14:00	Entdeckertour Heilkräuter-Kunde°	
Fr 27.10.	14:00	Waldschnuppern°	
Sa 28.10.	13:00	Grenzübergreifende Radtour	
So 29.10.		Ende der Sommerzeit	
Mo 30.10.			
Di 31.10.	14:00	Achtsamkeitswanderung	

Aktuelle Termine finden Sie auch auf unserem Erlebnissportal unter folgendem Link oder QR-Code.

Verschenken Sie ein besonderes Naturerlebnis - Gutscheine erhalten Sie in der Gäste-Information am Marktplatz.

Unsere Naturerlebnisse kurz erklärt

Achtsamkeitswanderung

Ziel dieser Wanderung ist die Bewegung an der frischen Luft mit verschiedenen Entspannungsübungen aus dem Waldgesundheitstraining.
Es ist nicht wichtig, sich beim Achtsamkeitswandern auszupowern, sondern einfach nur die Zeit für sich zu genießen!

Entdeckertour

Auf der geführten Entdeckertour durch die unberührte Natur rund um Bad Neualbenreuth erhalten Sie von unseren Wanderexperten interessante Informationen und den ein oder anderen Tipp für Ihren Aufenthalt.

Geh- und Sitzmeditation (kostenfrei)

Einfach Dasein. Einfach gehen. Einfach im Wald sitzen. Gedanken loslassen und im Hier und Jetzt ankommen. Das tut gut. Einfache erholsame Geh- und Sitzmeditation mit unserer Kurseelsorgerin Beate Ott in der Natur - beim Sibyllenbad. Teilnahme ist kostenfrei.

Grenzübergreifende Radtour

Aufsteigen und losradeln... Unsere Guides kennen sich sowohl auf deutscher als auch auf tschechischer Seite bestens aus und können Ihnen sicherlich interessante Informationen mit auf den Weg geben.
Genießen Sie in der Gruppe die wunderschöne, unberührte Natur rund um Bad Neualbenreuth.

Heilkräuter-Kunde 15,00 €

Neben unterschiedlichsten Wildpflanzen, gibt es auch viele verschiedene Heilkräuter in der Natur zu entdecken. Lassen Sie sich von unserer Expertin über deren Wirkung und Anbau informieren.

NATURpur-Touren

Unser Wanderexperte nimmt Sie mit auf verschiedene Touren rund um Bad Neualbenreuth. Neben einer abwechslungsreichen Wanderung erhalten Sie viele wertvolle Informationen über die gesamte Region. Für alle Wanderbegeisterten ein Muss.

Waldführung 10,00 €

Erleben Sie das Ökosystem Wald auf eine ganz besondere Art und Weise und erhalten Sie viele interessante Informationen von einem ehemaligen Förster.

Waldschnuppern 15,00 €

Unsere Waldgesundheitstrainer nehmen Sie mit auf eine achtsame Entdeckungsreise durch den Wald. Erleben Sie durch gezielte Übungen die wohltuende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist.

Waldgesundheit

Neben dem Waldschnuppern, bieten wir Ihnen unser Waldgesundheitstraining an. Dort werden die Übungen intensiver durchgeführt. Erfahren Sie, welche wohltuende Wirkung ein gezielter Aufenthalt im Wald haben kann und spüren Sie die Ergebnisse an Körper, Geist und Seele.

Waldtag 35,00 €

Eingebettet in eine Wandertour abseits der Hauptwanderwege haben Sie die Möglichkeit, den Wald ganz neu kennenzulernen. Entlang von nur 10 Wegekilometern, verteilt über den ganzen Tag, können Sie entspannt in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und seine Besonderheiten in sich aufnehmen. Die ein oder andere Überraschung wartet an diesem Tag auf Sie.

Wildpflanzen-Exkursion

Erfahren Sie interessante Informationen über die heimischen Wildpflanzen und lassen Sie sich überraschen, welche schmackhaften Leckereien man daraus herstellen kann.

Informationen zu unseren SPEZIAL Angeboten

Gesundheitswandern.SPEZIAL

Unsere ausgebildetetn Waldgesundheitstrainer begleiten Sie bei einer theoretischen Einheit und 5 praktischen Übungen, wie einem Waldgesundheitstraining, dem Erlernen von Atemtechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung mit allen Sinnen sowie einem Spaziergang durch die Abenddämmerung und einer Erlebniswanderung.

Preis 149,00 €

Gesundheitswandern

Sie laufen drei Wanderstrecken mit einer Dauer von ca. 3 Stunden in moderaten Wandertempo. Sie trainieren dabei behutsam Ihre Ausdauer, kräftigen sanft einzelne Muskelpartien und lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen. Dadurch verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit, verringern die Belastungsherzfrequenz und erhöhen Ihre Vitalität.

Preis 149,00 €

Entspannung.SPEZIAL

MBSR - Mindfulness-Based-Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
Im Mittelpunkt von Entspannung.SPEZIAL stehen Übungen, die die Achtsamkeit schulen: Achtsame Körperwahrnehmung - Bodyscan. Einfache und sanfte Körper- und Bewegungsübungen, Achtsamkeit im Gehen, angeleitete achtsame Sitzmeditaion und Übungen für den Alltag.
Angeleitet werden Sie von Bernadette Pöllath, ausgebildete MBSR Lehrerin, Insitut für Achtsamkeit.

Preis 149,00 €

Natur.SPEZIAL

Erleben Sie abwechslungsreiche Tage in der Natur.
Folgen Sie dem Ruf des Waldes und machen Sie Ihren Kopf bei einem Waldschnuppern frei.
Unsere Waldgesundheitstrainer begleiten Sie ebenfalls zu einer Achtsamkeitswanderung mit besonderer Naturerfahrung. Durch das Öffnen Ihrere Sinne und dem bewussten Wahrnehmen der Umgebung lassen Sie den hektischen Alltag hinter sich.
Bei einer Waldführung erfahren Sie von einem ehemaligen Förster viel Wissenswertes über das Ökosystem Wald und bei der Heilkräuter-Kunde lernen Sie viele heimischen Kräuter, deren Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten kennen.
Nach einer Wildpflanzen - Exkursion darf die Verkostung kleiner Leckereien mit heimischen Wilpflanzen nicht fehlen.

Preis 149,00 €

Yoga.Spezial

Stärken Sie Ihr inneres Gleichgwicht mit einem Wohlfühlprogramm aus angeleiteteten Yogaeinheiten und Naturverbundenheit.
Yoga.SPEZIAL findet in unserem Sengerhof, einem ehemaligen Egerländer Vierseithof statt. Die besondere Atmosphäre des Hauses erlaubt es Ihnen, sich voll und ganz auf Ihre Asanas und Pranayamas zu konzentrieren und große Fortschritte in Ihrer Yogapraxis zu erlangen.
Am Nachmittag begleitet Sie unser Waldgesundheitstrainer zu Touren (3 bis 4 Stunden) rund um Bad Neualbenreuth. Im Vordergrund dieser Wanderungen stehen das bewusste Wahrnehmen der abwechslungsreichen Natur mit allen Sinnen gepaart mit Übungen sowohl zur Bewegung als auch zur Stille.

Preis 258,00 €

Weitere Informationen finden Sie unter: www.badneualbenreuth.de