



... einfach heilsam.

BAD NEUALBENREUTH
SIBYLLENBAD

Jahresplan 2024

März - oktober

Inhaltsverzeichnis

Kalenderübersicht	04 – 11
März – Oktober	
Unsere Naturerlebnisse kurz erklärt	12 – 13
Aktionswochen 2024	14 – 17
Die Aktivwoche für Hund und Halter	18 – 19
Kreativworkshops	20–21
Kunstprojekt Badehaus Maiersreuth	

Wichtig

Die bunten Balken in der Kalenderübersicht zeigen die **Präventionswochen** mit Übernachtung, die direkt über das KMH Sibyllenbad gebucht werden können.

Nähere Informationen unter:
www.sibyllenbad.de/praevention

Die im hinteren Teil beschriebenen **Aktionswochen** sind ohne Übernachtung buchbar. Beides kann nach Antrag von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Weitere Informationen & Anmeldung

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00 bis 16:00 Uhr
Samstag (ab 1.04.): 09:00 bis 12:00 Uhr

Liebe Gäste,

Wir freuen uns, Ihnen den Jahresplan 2024 für Bad Neualbenreuth präsentieren zu dürfen.

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

Genießen Sie Augenblicke, in denen Sie für kurze Zeit den Alltag vergessen und den Moment genießen!

Ob bei einer NATURpur-Tour, beim Wald-schnuppern oder einer geführten Fahrradtour – wir haben für Jeden das Passende!

Blättern Sie gerne durch unseren Jahresplan, suchen sich Ihre Aktivität aus und freuen sich auf eine erholsame Zeit in Bad Neualbenreuth!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Gäste-Information

Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad

...einfach heilsam

März

Fr	01.03	11:30 15:00	Gesundheitswandern Waldschnuppern	
Sa	02.03			
So	03.03			
Mo	04.03			
Di	05.03	13:00	Wohlfühlwanderung	
Mi	06.03	13:30	Essbare Wildpflanzen—Exkursion	
Do	07.03			
Fr	08.03	11:30 15:00	Gesundheitswandern Waldschnuppern	
Sa	09.03		NATURpur-Tour	
So	10.03			
Mo	11.03	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen.DAS ORIGINAL
Di	12.03	11:15 13:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Wohlfühlwanderung	
Mi	13.03	13:30	Essbare Wildpflanzen—Exkursion	
Do	14.03			
Fr	15.03	11:30 15:00	Gesundheitswandern Waldschnuppern	
Sa	16.03			
So	17.03			
Mo	18.03	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen.DAS ORIGINAL
Di	19.03	11:15 13:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Wohlfühlwanderung	
Mi	20.03	13:30 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern	
Do	21.03			
Fr	22.03	15:00	Waldschnuppern	
Sa	23.03			
So	24.03		Palmsonntag	
Mo	25.03			
Di	26.03	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	27.03	13:30 15:00	Essbare Wildpflanzen Gesundheitswandern	
Do	28.03		Gründonnerstag	
Fr	29.03		Karfreitag	
Sa	30.03			
So	31.03		Ostersonntag	

April

Mo	01.04		Ostermontag				
Di	02.04	14:00	Achtsamkeitswanderung				
Mi	03.04	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern				
Do	04.04	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	05.04	15:00	Waldgesundheit				
Sa	06.04						
So	07.04						
Mo	08.04						
Di	09.04	14:00	Achtsamkeitswanderung				
Mi	10.04	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern				
Do	11.04	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	12.04	15:00	Waldgesundheit				
Sa	13.04		NATURpur-Tour				
So	14.04						
Mo	15.04	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Gesundheitswandern, SPEZIAL mit Hund	Aktivwochen, DAS ORIGINAL		
Di	16.04	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung				
Mi	17.04.	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern				
Do	18.04	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	19.04	15:00	Waldschnuppern				
Sa	20.04	10:00	Wald-Erlebnis-Tag – „Frühlingserwachen“				
So	21.04						
Mo	22.04	14:00 16:00	Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“			Gesundheitswandern, SPEZIAL	Aktivwochen, DAS ORIGINAL
Di	23.04	10:30 11:15 14:00	Yoga Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung				
Mi	24.04	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Yoga Gesundheitswandern				
Do	25.04	11:30 13:00 14:00	Yoga Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	26.04	15:00	Waldschnuppern				
Sa	27.04	13:00	Grenzüberschreitende Radtour				
So	28.04						
Mo	29.04						
Di	30.04	14:00	Achtsamkeitswanderung				

Mai

Mi	01.05	15:00	Tag der Arbeit Gesundheitswandern	Gesundheitswandern,SPEZIAL			
Do	02.05	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	03.05	15:00	Waldschnuppern				
Sa	04.05						
So	05.05						
Mo	06.05						
Di	07.05	14:00	Achtsamkeitswanderung				
Mi	08.05	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern				
Do	09.05		Christi Himmelfahrt				
Fr	10.05	15:00	Waldgesundheit				
Sa	11.05		NATURpur-Tour	Natur,SPEZIAL	Work-Life-Balance,SPEZIAL	Aktivwochen,DAS ORIGINAL	
So	12.05		Muttertag				
Mo	13.05	10:00 14:00 16:00	Waldschnuppern Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“				
Di	14.05	10:30 11:15 14:00	Yoga Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung				
Mi	15.05	10:00 14:00 15:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Yoga Gesundheitswandern Waldführung				
Do	16.05	10:00 11:30 13:00	Heilpflanzen-Kunde Yoga Entdeckertour				
Fr	17.05	15:00	Waldgesundheit				
Sa	18.05						
So	19.05		Pfingstsonntag				
Mo	20.05		Pfingstmontag				
Di	21.05	14:00	Achtsamkeitswanderung	Gesundheitswandern,SPEZIAL			
Mi	22.05	15:00	Gesundheitswandern				
Do	23.05	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde				
Fr	24.05	15:00	Waldschnuppern				
Sa	25.05	13:00	Grenzüberschreitende Radtour				
So	26.05						
Mo	27.05						
Di	28.05	14:00	Achtsamkeitswanderung				
Mi	29.05	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern				
Do	30.05		Fronleichnam				
Fr	31.05	15:00	Waldgesundheit				

Juni

Sa	01.06	10:00	Wald-Erlebnis-Tag–“In Einheit mit der Natur”		
So	02.06				
Mo	03.06				
Di	04.06	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	05.06	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Gesundheitswandern		
Do	06.06	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde		
Fr	07.06	15:00	Waldschnuppern		
Sa	08.06		NATURpur-Tour		
So	09.06				
Mo	10.06	10:00	Waldschnuppern	Natur, SPEZIAL	Gesundheitswandern, SPEZIAL
Di	11.06	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	12.06	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Waldführung I Gesundheitswandern		
Do	13.06	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour		
Fr	14.06	15:00	Waldschnuppern		
Sa	15.06				
So	16.06				
Mo	17.06	14:00	Yoga	Work-Life-Balance, SPEZIAL	
Di	18.06	10:30 14:00	Yoga Achtsamkeitswanderung		
Mi	19.06	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion I Yoga Gesundheitswandern		
Do	20.06	11:30 13:00 14:00	Yoga Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde		
Fr	21.06	15:00	Waldgesundheit		
Sa	22.06	15:00	Wald-Erlebnis-Tag–“Midsummer”		
So	23.06				
Mo	24.06	10:00	Waldschnuppern	Natur, SPEZIAL	
Di	25.06	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	26.06	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Waldführung I Gesundheitswandern		
Do	27.06	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour		
Fr	28.06	15:00	Waldgesundheit		
Sa	29.06	13:00	Grenzüberschreitende Radtour		
So	30.06				

Juli

Mo	01.07	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		Aktivwochen:DAS ORIGINAL	
Di	02.07	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	03.07	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern			
Do	04.07	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde			
Fr	05.07	15:00	Waldschnuppern			
Sa	06.07					
So	07.07					
Mo	08.07	10:00 17:30	Waldschnuppern Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Natur,SPEZIAL	Gesundheitswandern,SPEZIAL	Aktivwochen:DAS ORIGINAL
Di	09.07	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	10.07	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern Waldführung			
Do	11.07	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour			
Fr	12.07	15:00	Waldschnuppern			
Sa	13.07		NATURpur-Tour			
So	14.07					
Mo	15.07	14:00	Yoga	Work-Life-Balance,SPEZIAL		
Di	16.07	10:30 14:00	Yoga Achtsamkeitswanderung			
Mi	17.07	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Yoga Gesundheitswandern			
Do	18.07	11:30 13:00 14:00	Yoga Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde			
Fr	19.07	15:00	Waldgesundheit			
Sa	20.07					
So	21.07					
Mo	22.07	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		Aktivwochen:DAS ORIGINAL	
Di	23.07	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	24.07	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern			
Do	25.07	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde			
Fr	26.07	15:00	Waldgesundheit			
Sa	27.07	13:00	Grenzüberschreitende Radtour			
So	28.07					
Mo	29.07	10:00 16:00	Waldschnuppern Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Natur,SPEZIAL		Aktivwochen:DAS ORIGINAL
Di	30.07	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	31.07	10:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern Waldführung			

August

Do	01.08	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour		
Fr	02.08	15:00	Waldschnuppern	Aktivwochen, DAS ORIGINAL	
Sa	03.08				
So	04.08				
Mo	05.08	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	06.08	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	07.08	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern		
Do	08.08	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde		
Fr	09.08	15:00	Waldgesundheit		
Sa	10.08		NATURpur-Tour		
So	11.08				
Mo	12.08				
Di	13.08	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	14.08	15:00	Gesundheitswandern		
Do	15.08		Mariä Himmelfahrt		
Fr	16.08	15:00	Waldschnuppern		
Sa	17.08	10:00	Wald-Erlebnis-Tag „Ein Ferientag unter Bäumen“		
So	18.08				
Mo	19.08	14:00 17:30	Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Work-Life-Balance, SPEZIAL	Aktivwochen, DAS ORIGINAL
Di	20.08	10:30 11:15 14:00	Yoga Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	21.08	14:00 15:00	Yoga Gesundheitswandern		
Do	22.08	11:30 13:00 14:00	Yoga Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde		
Fr	23.08	15:00	Waldgesundheit		
Sa	24.08				
So	25.08				
Mo	26.08	10:00 16:00	Waldschnuppern Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Natur, SPEZIAL	Aktivwochen, DAS ORIGINAL
Di	27.08	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	28.08	10:00 15:00 15:00	Essbare Wildpflanzen—Exkursion Gesundheitswandern Waldführung		
Do	29.08	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour		
Fr	30.08	15:00	Waldschnuppern		
Sa	31.08	13:00	Grenzüberschreitende Radtour		

September

So	01.09					
Mo	02.09	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		Aktivwochen, DAS ORIGINAL	
Di	03.09	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	04.09	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Gesundheitswandern			
Do	05.09	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde			
Fr	06.09	15:00	Waldgesundheit			
Sa	07.09					
So	08.09					
Mo	09.09	10:00	Waldschnuppern	Natur, SPEZIAL		
Di	10.09	14:00	Achtsamkeitswanderung			
Mi	11.09	10:00 15:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Gesundheitswandern Waldführung			
Do	12.09	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour			
Fr	13.09	15:00	Waldschnuppern			
Sa	14.09		NATURpur-Tour			
So	15.09					
Mo	16.09			Gesundheitswandern, SPEZIAL		
Di	17.09	14:00	Achtsamkeitswanderung			
Mi	18.09	14:00 15:00	Essbar Wildpflanzen–Exkursion Gesundheitswandern			
Do	19.09	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde			
Fr	20.09	15:00	Waldschnuppern			
Sa	21.09					
So	22.09					
Mo	23.09	10:00 16:00	Waldschnuppern Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Natur, SPEZIAL	Aktivwochen, DAS ORIGINAL	
Di	24.09	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung			
Mi	25.09	10:00 15:00 15:00	Essbare Wildpflanzen–Exkursion Gesundheitswandern Waldführung			
Do	26.09	10:00 13:00	Heilpflanzen-Kunde Entdeckertour			
Fr	27.09	15:00	Waldgesundheit			
Sa	28.09	13:00	Grenzüberschreitende Radtour			
So	30.09					

oktober

Di	01.10	14:00	Achtsamkeitswanderung	Aktivwochen: DAS ORIGINAL
Mi	02.10	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern	
Do	03.10		Tag der Deutschen Einheit	
Fr	04.10	15:00	Waldgesundheit	
Sa	05.10	10:00	Wald-Erlebnis-Tag „Herbststimmung“	
So	06.10	11:30	21. Kartoffelfest	
Mo	07.10	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	08.10	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	09.10	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern	
Do	10.10	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde	
Fr	11.10	15:00	Waldschnuppern	Aktivwochen: DAS ORIGINAL
Sa	12.10		NATURpur-Tour	
So	13.10			
Mo	14.10			
Di	15.10	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	16.10.	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern	
Do	17.10	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde	
Fr	18.10	15:00	Waldgesundheit	
Sa	19.10			
So	20.10			
Mo	21.10	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen: DAS ORIGINAL
Di	22.10	11:15 14:00	Workshop: „Regionale Superfoods“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	23.10	14:00 15:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion Gesundheitswandern	
Do	24.10	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde	
Fr	25.10	15:00	Waldschnuppern	
Sa	26.10			
So	27.10			
Mo	28.10			
Di	29.10	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	30.10	14:00	Essbare Wildpflanzen – Exkursion	
Do	31.10	13:00 14:00	Entdeckertour Heilpflanzen-Kunde	

Unsere Angebote kurz erklärt

Achtsamkeitswanderung **25,00 €**



Begeben Sie sich auf eine abwechslungsreiche Entdeckungsreise mit Michael Rückl durch den Wald und zu sich selbst. Atmen Sie bewusst und tief ein und aus und spüren Sie die entspannende und zugleich anregende Effekte der Waldluft (ca. 4 Stunden).

Entdeckertour **8,00 €**



Auf der geführten Entdeckertour rund um Bad Neualbenreuth und Tschechien erhalten Sie von unseren Wanderexperten Richard Jechura interessante Informationen und den ein oder anderen Tipp für Ihren Aufenthalt (ca. 4 Stunden).

Geh- und Sitzmeditation **(kostenfrei)**



Gedanken loslassen und im Hier und Jetzt ankommen. Einfache erholsame Geh- und Sitzmeditation mit unserer Kurseelsorgerin Beate Ott in der Natur - beim Sibyllenbad. Termine lt. Aushang (ca. 1 Stunde).

Gesundheitswandern **15,00 €**



Das Gesundheitswandern nutzt die gesundheitsfördernden Effekte des Wanderns. Die Wanderung wird mit einfachen Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination ergänzt (ca. 3 Stunden).

Grenzübergreifende Radtour **10,00 €**



Aufsteigen und losradeln... Unsere Guides Theo und Alex kennen sich sowohl auf deutscher als auch auf tschechischer Seite bestens aus und geben interessante Informationen mit auf den Weg. Genießen Sie in der Gruppe eine Radtour mit etwa 60 km (ca. 5 Stunden).

Heilkräuter-Kunde **15,00 €**



Es gibt rund um das Sibyllenbad verschiedene Heilkräuter in der Natur zu entdecken. Lassen Sie sich von unserer Expertin Monika Schmid über deren gesundheitliche Wirkung und Anbau informieren (ca. 2 Stunden).

NATURpur-Tour **ab 8,00 €**



Unser Wanderexperte Michael Rückl nimmt Sie mit auf verschiedene Touren rund um Bad Neualbenreuth. Die NATURpur-Touren sind eine Kombination aus Naturerlebnissen, gespickt mit Interessantem aus Geschichte, Geologie und Sagenwelt (ca. 4 Stunden).

Waldführung 15,00 €



Erleben Sie das Ökosystem Wald auf eine ganz besondere Art und Weise und erhalten Sie viele interessante Informationen von einem Förster (ca. 3 Stunden).

Waldschnuppern 15,00 €



Unsere Waldgesundheitstrainerin Beate Ott nimmt Sie mit auf eine achtsame Entdeckungsreise durch den Wald. Erleben Sie durch gezielte Übungen die wohltuende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist (ca. 2 Stunden).

Waldgesundheit 25,00 €



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 (ca. 3 Stunden).

Wald-Erlebnis-Tag 35,00 €



Begeben Sie sich auf einen Streifzug durch den Wald. Tauchen Sie zwischen den Bäumen ein in eine andere Welt. Geben Sie sich den Raum und die Zeit für eine Erfahrung abseits des Alltags. Eine Tour zwischen Waldführung und Waldführung, zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, zwischen Bewegung und Innehalten, zwischen Aktivität und Entspannung (ca. 7 Stunden).

Wildpflanzen-Exkursion 15,00 €



Erfahren Sie interessante Informationen über die heimischen Wildpflanzen von Maria Müller und lassen Sie sich überraschen, welche schmackhaften Leckereien man daraus herstellen kann (ca. 2,5 Stunden).

Yoga 15,00 €



Gutes tun für Körper, Geist und Seele. Yoga fördert körperliche Beweglichkeit, Kraft und Ausgeglichenheit. Das Yoga mit Sieglinde Indra findet in schönem Ambiente im Sengerhof, einem Egerländer Vierseithof statt (ca. 1,5 Stunden).

Aktionswochen 2024

Nutzen Sie die Angebote des Sibyllenbades,
auch ohne Übernachtung.

Gesundheitswandern.SPEZIAL

Unsere ausgebildeten Waldgesundheitstrainer begleiten Sie bei einer theoretischen Einheit und 5 praktischen Übungen, wie einem Waldschnuppern, dem Erlernen von Atemtechniken, Übungen zur Körperwahrnehmung, Naturwahrnehmung und einem intensiven Waldgesundheitstraining.

Kursleiter: ausgebildete Waldgesundheitstrainer und Waldtherapeuten

Termine: Montag 13:00 Uhr Anschnuppern des Waldgesundheitstrainings, 15:30 Uhr Theorie,
Dienstag 09:00 Uhr Körperwahrnehmung,
Mittwoch 09:00 Uhr Atemtechniken,
Donnerstag 19:00 Uhr Naturwahrnehmung,
Freitag 14:00 Uhr Waldgesundheitstraining

Preis 149,00 €

Gesundheitswandern

Sie laufen drei Wanderstrecken mit einer Dauer von ca. 3 Stunden in moderatem 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.

Kursleiter: Siegfried Werner

Termine: Montag 10:00 Uhr, Mittwoch 09:00 Uhr,
Freitag 09:00 Uhr, jeweils 180 Minuten

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.

Bei einer Waldführung erfahren Sie von einem Förster viel Wissenswertes über das Ökosystem Wald und bei der Heilkräuterkunde über den Einsatz heimischer Kräuter.

Nach einer Essbaren-Wildpflanzenexkursion darf die Verkostung einer kleinen Leckerei nicht fehlen!

Termine: Montag 10:00 Uhr Waldschnuppern,
Dienstag 14:00 Uhr Achtsamkeitswanderung,
Mittwoch 10:00 Uhr Essbare Wildpflanzen,
Mittwoch 15:00 Uhr Waldführung,
Donnerstag 10:00 Uhr Heilpflanzenkunde,
jeweils 90 bis 180 Minuten

Preis 149,00 €

Yoga.SPEZIAL

Stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit einem Wohlfühlprogramm aus angeleiteten Yogaeinheiten .

Das Yoga findet im Sengerhof, einem Egerländer Vierseithof statt. Die besondere Atmosphäre des Hauses erlaub es Ihnen, sich voll und ganz auf Ihre Asanas und Pranayamas zu konzentrieren und große Fortschritte in der eigenen Yogapraxis zu erlangen.

Kursleiterin: Sieglinde Indra (Yogalehrerin)

Termine: Montag 14:00 Uhr, Dienstag 10:30 Uhr, Mittwoch 14:00 Uhr, Donnerstag 11:30 Uhr,
jeweils 90 Minuten

Preis 149,00 €

Die Aktivwoche für Hund und Halter

Gesundheitswandern.SPEZIAL

Für Hund und Halter in Sibyllenbad /
Bad Neualbenreuth

Im Rahmen der Aktivwochen gibt es exklusiv im Sibyllenbad ein Pilotprojekt der Krankenkassen **Gesundheitswandern.SPEZIAL für Hund und Halter.**

Dieses Angebot kombiniert auf besondere Weise Natur, Bewegung und Wohlbefinden gemeinsam mit dem eigenen „besten Freund“. Entspannen Sie im Sibyllenbad und nutzen Sie in dieser Zeit die Betreuungsmöglichkeit in der Hundepension.

Wochenplan

Montag

09:00 bis 12:00 Betreuung in der Hundepension

14:00 bis 16:15 Eingewöhnungstour

Dienstag

09:00 bis 10:30 Achtsam in und mit der Natur unterwegs

Mittwoch

09:00 bis 10:30 Auf Augenhöhe mit den Vierbeinern

11:00 bis 14:00 Betreuung in der Hundepension

Donnerstag

13:00 bis 16:45 Konditionierung und Atemtechniken

Freitag

09:00 bis 12:00 Betreuung in der Hundepension

14:00 bis 17:00 Mit allen Sinnen durch Wald und Flur

Termine:

- 14.04. – 20.04.2024 (KW 16)
- 28.04. – 04.05.2024 (KW 18)

Leistungen

Sechs Übernachtungen (inkl. Kurtaxe)/Frühstück
mit Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

Preise pro Person und Hund im Zimmer

	EZ	DZ	Hund
Ferienwohnung	475,- €	409,- €	145,- €
Appartement-Hotel Sibyllenbad	499,- €	439,- €	180,- €
Landschloss Ernestgrün	529,- €	479,- €	180,- €
Kurhotel Pyramide	629,- €	509,- €	225,- €
Reisemobilhafen Sibyllenbad		259,- €	120,- €

(Der Kassenzuschuss von 200,00 € für das Gesundheitsprogramm
ist bei den Preisen bereits abgezogen)



Kreativworkshops 2024

IM KUNSTPROJEKT BADEHAUS MAIERSREUTH

Kunst und Gesundheit - diesen beiden Bereichen hat sich der 2018 gegründete Verein »Badehaus Maiersreuth e.V.« verschrieben. Der Kunstverein erweckt das ehemalige Kurbad – den Geburtsort des heutigen »Sibyllenbades« in der Dorfmitte von Maiersreuth zu neuem Leben - Kunst, Theater, Musik und Workshops in Zusammenarbeit mit dem »Sibyllenbad« in Bad Neualbenreuth in außergewöhnlichem Ambiente stehen im Programmangebot.

Im Sommer 2024 bieten professionelle Künstlerinnen und Künstler für die Kurgäste des »Sibyllenbad« exklusiv konzipierte Workshops und Kurse rund um die Themen Natur, Wasser und Tillenberg an.

Die Kurse dauern jeweils ca. 2 Stunden und sind für sowohl für Laien als auch für HobbykünstlerInnen und Kunstprofis geeignet. Die TeilnehmerInnen erhalten dabei die Möglichkeit, sich in Kleingruppen von maximal zwölf Personen kreativ zu betätigen.

Das Material wird gestellt, Kosten 25,00 € pro Person.

Termine im Juli 2024:



4./5./6. und 11./12./13. Juli

10:30 »Land & Leute«

Zeichnen im Dorf mit Susanne Neumann



27. Juli (Tagesworkshop, max. 8 Teilnehmer)

09:30 bis 17:00 Uhr

»Modellieren-mit Design Clay zur perfekten Form!«

Eigene Modelle können nach vorheriger Absprache erstellt werden.

Dozent: Jürgen Heindl (Tel. 0151 17341317)

Termine im August 2024:

1./2./3. und 8./9./10. August



10:30 »Spüre dem Wasser nach!«

Schlafzeichnen mit Axel T Schmidt

14:30 »Pflanzen rund um das Badehaus«

Farbdruck mit Axel T Schmidt

Anmeldung für alle Kreativworkshops:

Gäste-Information Bad Neualbenreuth,

Tel. 09638 933-250,

badneualbenreuth@sibyllenbad.de

Veranstaltungsort für alle Workshops:

Kunstprojekt Badehaus Maiersreuth

Maiersreuth 10

95698 Bad Neualbenreuth



*Weitere Informationen zu unseren Terminen und
Angeboten für das Jahr 2024:*



RESTAURANT- BAR -
TERRASSE - LOUNGE



Lassen Sie sich vom kreativen Kochteam
mit gehobener regionaler und
internationaler Küche verwöhnen.

Beauty & Massagen

im Kurhotel Pyramide

MANIKÜRE - PEDIKÜRE - MASSAGEN - GESICHTSBEHANDLUNG

**JETZT
TERMIN
SICHERN**

Terminvereinbarung

unter

Tel. 09638-939200



ZU DEN
ANGEBOTEN



Kurhotel Pyramide Sibyllenbad GmbH

Kurallee 2

95698 Bad Neualbenreuth