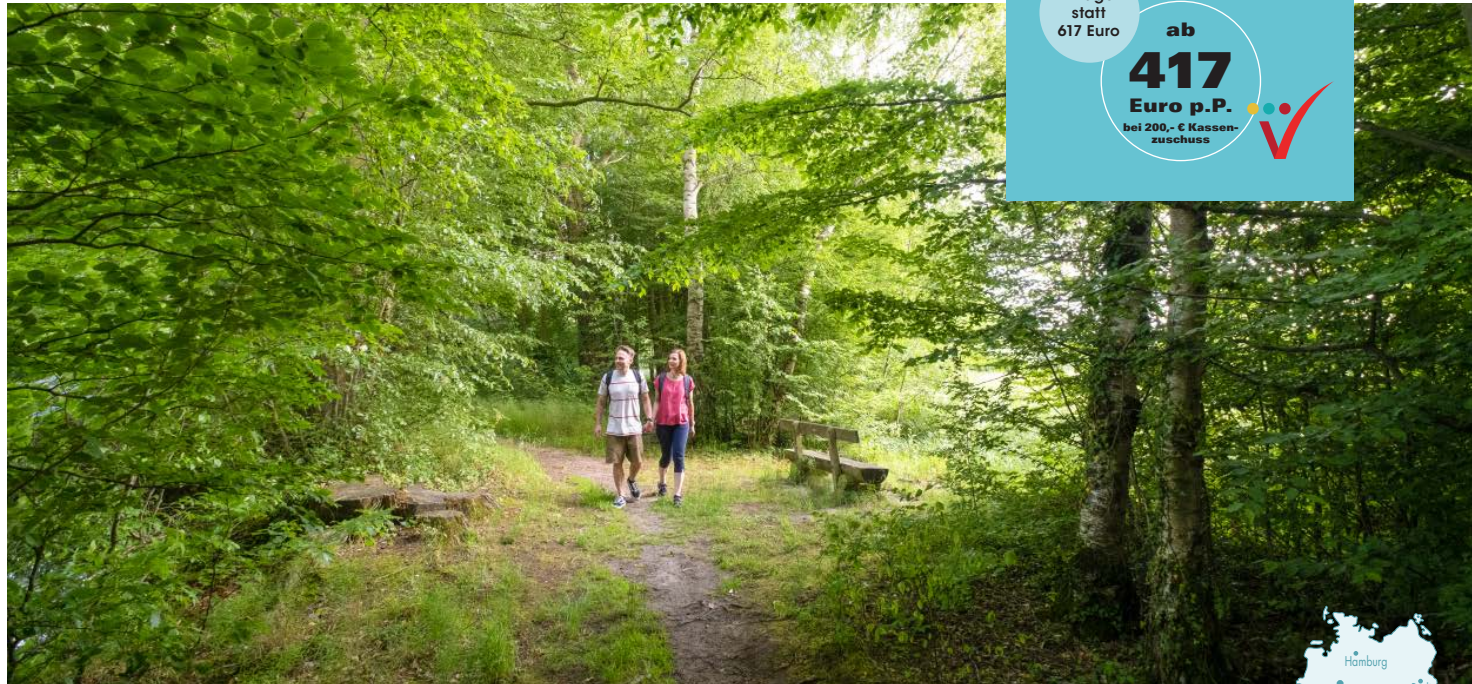


BAD ESSEN



7 Tage statt 617 Euro

ab 417 Euro p.P.
bei 200,- € Kassenzuschuss



Aktivurlaub im historischen Sole-Kurort Bad Essen im schönen Osnabrücker Land. Bad Essen ist überschaubar – und voller Reize: Das ländliche Fachwerkstädtchen liegt mitten im Geopark Terra Vita, im Süden das sanfte Wiehengebirge zum Wandern, im Norden die Tiefebene mit Feldern und Wiesen.

Lernen Sie Menschen kennen, die traditionell und nachhaltig für ihre Region eintreten. Genießen Sie kulinarische, regionale Leckereien – Fairtrade – und erleben Sie Natur und die wohltuende Wirkung der Bad Essener Sole während der Aktiveinheiten.

Hinweis: Beim Gesundheitswandern erwarten Sie 4 Wandertouren zwischen 4-6 km mit moderater Steigung und Sequenzen mit kräftigenden und funktionellen Übungen.

Treffpunkt zu den Aktivitäten: AKTIVITA Med. Gesundheitszentrum Bad Essen oder im Sole Spa

LEISTUNGEN

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

GESUNDHEITSPROGRAMM

- Begrüßung und Programmbesprechung
- Gesundheitswandern
 - Einführung Wandern
 - Atemübungen
 - Kräftigende und funktionelle Übungen
- Atemgymnastik in der Sole-Arena
- Aquagymnastik
- Entspannung mit Yoga oder PMR
- Ernährungskurs mit anschließendem Kochen in der Kochbar im „BlütenGenuss“
- Faszientraining

ZUSATZLEISTUNGEN INKLUSIVE

- Täglicher Urmeersoletrunk – zur Harmonisierung von Magen und Darm
- Soleatmen in der SoleArena
- Historische Ortsführung (von Mai – Oktober, sonntags um 14.30 Uhr)
- Gästekarte mit vielen Ermäßigungen
- Willkommensgeschenk in der Tourist Info

TERMINE

0194:	10.03. – 16.03.24
0195:	14.04. – 20.04.24
0196:	26.05. – 01.06.24
0197:	23.06. – 29.06.24
0198:	14.07. – 20.07.24
0199:	11.08. – 17.08.24
0200:	22.09. – 28.09.24
0201:	06.10. – 12.10.24
0202:	20.10. – 26.10.24

PREISE PRO PERSON

bei Kassenzuschuss von 200,- Euro für das Gesundheitsprogramm

	DZ	EZ
Hotel		
Hotel Müllers Waldquartier	417,- €	507,- €
Högers Hotel	510,- €	740,- €



BAD ESSEN

Einfach gutes Leben!

BAD ESSEN IM OSNABRÜCKER LAND

Durch den Wald spazieren. Den Historischen Kirchplatz erkunden. Tief durchatmen in der SoleArena im Park. Bad Essen gehört dem Cittaslow-Netzwerk an, bei dem gutes Leben, Regionalität, Nachhaltigkeit und Entschleunigung großgeschrieben werden.

Einfach gutes Leben eben ... dafür steht der Sole-Kurort Bad Essen im schönen Osnabrücker Land – erleben Sie bei uns Ihre Aktivwoche.




Hotel Müllers
IM WALDQUARTIER
HOTEL - KONFERENZRÄUME - SPA

Höger's
RESTAURANT CAFÉ HOTEL


Fairtrade-Gemeinde
Bad Essen


cittaslow
BAD ESSEN

Kontakt: **LebensSinne**
ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

LebensSinne, Das Zentrum für Gesundheit und Schönheit • Telefon: 04402-9839344 • www.lebenssinne.de