

## Bad Gottleubaer Regenerationskuren

Jeden Tag wird unserem Körper durch unseren modernen Alltag mit seinen Umweltbelastungen und dem Termindruck zwischen Familie und Beruf viel abverlangt.

Die wichtige Zeit zum gesunden Essen, Entspannung und Erholung kommt oft zu kurz. Unsere Regenerationskuren sollen Ihnen eine gute Unterstützung für ein Leben voller Energie, Lebensfreude, Gesundheit und Schönheit geben.

Sie können individuell entscheiden, ob Sie 5, 7, 14 Tage oder länger bei uns verweilen wollen. Wir stimmen unser Behandlungsangebot gern mit Ihnen ab. Alle Regenerationskuren führen wir exklusiv gemeinsam mit dem Gasthof Hillig durch. Als Anreisetag für Ihre Kur empfehlen wir Ihnen Sonntag, um Ihre Anwendungen sorgfältig auf Sie abstimmen zu können.

### 5 Tage Bad Gottleubaer Basenkur - Vital, schlank und gesund durch Entsäuerung -

- 1 x Säure-Basen-Balance-Beratung mit Ermittlung Ihres persönlichen pH-Wertes (1,5 h)
- 1 x Fußreflexzonen-Massage mit basischem Fußwickel (1 h)
- 1 x Entschlackende Entsäuerungsmassage (1 h)
- 1 x Rügenger Heilkreidepackung mit basischer Gesichtsmaske in unserer Softpack-Schwebeliege und anschließender Ölung (1 h)
- 1 x Tiefenwirksame Kräuterstempelmassage mit anschließendem Dampfbad (1,5 h)
- 1 x Yoga oder Nordic-Walking-Aktivprogramm (1 h)
- 1 x Basenpaket für zu Hause

Preis zzgl. Übernachtung (6 Tage) 329,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

- 1 x Craniosacrale Energiebehandlung 60 min.  
Preis: 49,00 €



### Ayurveda-Kur - Älter werde ich später -

Empfohlen für alle, die bis ins hohe Alter gesund und schön bleiben wollen.

- 1 x Ayurveda-Einführung und Konstitutionsbestimmung (45 min.)
- 1 x Ayurvedische Ganzkörpermassage Abhyanga zur Reinigung und Entschlackung mit anschließendem Svedanam (Kräuterdampfbad) (2 h)
- 1 x Garshanmassage (Seidenhandschuh-Massage) (1 h)
- 1 x Pinda Sveda (Kräuterstempel-Ganzkörpermassage) (1 h)
- 1 x Ayurvedische Gesichtsbildung (1 h)
- 1 x Shirobhyanga (Kopfmassage) (1 h)
- 1 x Yoga zum Kennenlernen (45 min.)

Preis zzgl. Übernachtung (7 Tage) 359,00 €

## Energiekur

### - Burnout? Nein Danke! -

Diese Kur empfehlen wir für alle, die beruflich und privat sehr engagiert sind.

- 1 x Einführungsgespräch mit Tipps zu einer gesunden Lebensführung, Basen-, Säurebalance- und Ernährungsberatung mit KURVITAL-Energiegetränk (1,5 h)
- 1 x Craniosacrale Energiebehandlung (1 h)
- 1 x Chinesische Fußreflexzonenmassage mit basischem Fußbad (1 h)
- 1 x Shiatsu-Ganzkörpermassage (1 h)
- 1 x Cucurbita-Bad (Kürbiskernbad) in unserer Softpack-Schwebeliege (30 min.)
- 1 x Entschlackende Entsäuerungsmassage (1 h)
- 2 x Energieprogramm mit Elementen aus Yoga und Shiatsu (1 h)

Preis zzgl. Übernachtung (7 Tage) 399,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

- 1 x Ayurvedische Ganzkörpermassage Abhyanga zur Reinigung und Entschlackung
- 1 x Nordic Walking mit persönlichem Trainer

Paketpreis: 109,00 €

### Unser Bonus zu allen Reisen: Schnupper-Tagesangebot „Atme Dich frei“

Der Marie Louise Stolln bietet seinen Gästen Entspannung und Erholung, um der Hektik des Alltags zu entfliehen. Genießen Sie einen 60-minütigen Aufenthalt, machen Sie es sich auf Liegen mit Schlafsack im Mutter-Gottes-Lager bequem und atmen Sie die gesunde Luft! Bei sanfter Entspannungsmusik finden Sie hier innere Ruhe und Ausgeglichenheit und erleben dabei hautnah Bergwerksambiente!

Termine: Mittwoch bis Sonntag 8.30 Uhr und 18.00 Uhr, in den Schulferien und an Feiertagen täglich. Für dieses Angebot erhalten Sie bei uns einen Gutschein.

## Natur Pur

### - Regenerationskur mit Schätzen der Natur -

Empfohlen bei Rheuma, Osteoporose und allen Haut- und Stoffwechselerkrankungen und für alle, die mit allen Sinnen natürlich genießen und ihre Gesundheit erhalten und wieder finden wollen.

- 1 x Begrüßung mit Teezeremonie, entspannende Kopf-, Hand- und Beinmassage mit ausgleichendem Alpenheubad in unserer Softpack-Schwebeliege (1,5 h)
- 1 x Vitalisierende Fußreflexzonenmassage mit basischem Fuß- und Leberwickel (1 h)
- 1 x Entschlackende und mineralisierende Rügenger Heilkreidepackung in unserer Softpack-Schwebeliege mit anschließender individueller medizinischer Aromaölmassage (1,5 h)
- 1 x Moorbad in unserer Softpack-Schwebeliege (30 min.)
- 1 x Bindegewebsstärkende, regenerative Ziegenbutter-ganzkörpermassage (1,5 h)

Preis zzgl. Übernachtung (7 Tage) 239,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

- 1 x Hot Stone-Massage (60 min.)
- 1 x Wiesenkräuterdampfbad mit Kräuterstempelmassage

Paketpreis: 99,00 €



## KURVITAL

physiotherapie & wohlbefinden

Wir sind dann mal im Kurvital zu:

- Gesundheitsangeboten
- Medical-Wellness
- Regenerationskuren
- Familien-Wohlfühltagen
- Gesundheitsurlaub
- Wohlfühlprogrammen



Bildquellen: © Monkey Business - Fotolia.com  
© Alexander Rath - Fotolia.com



# Herzlich Willkommen im KURVITAL!

Bad Gottleuba ist ein kleiner idyllischer Kurort mit ca. 2500 Einwohnern und bietet mit seinem milden Reizklima und frischer Luft traditionell ideale Rahmenbedingungen für Regeneration, Kuren und Erholung. Gelegen in einer Höhe von ca. 350 m über NN finden Sie bei uns die nötige Ruhe zu Entspannung und Genesung. Die unmittelbare Nähe zur Kulturstadt Dresden, zur Sächsischen Schweiz und zum Osterzgebirge bieten Ihnen zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten für die ganze Familie.

## Unsere Philosophie:

Wir leben mit der Natur und sind dankbar, in unserer wunderschönen Umgebung mit zertifizierten Naturprodukten zu arbeiten.

Als Physiotherapeuten mit langjähriger Erfahrung und unseren ganzheitlichen Qualifikationen in Ayurveda, Craniosacraler Osteopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin stellen wir Ihnen hierzu unser ganzes Wissen zur Verfügung.

Wir möchten, dass Ihre wertvolle Zeit bei uns ideal auf ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt wird. Bitte wenden Sie sich deshalb vor Ihrem Aufenthalt an uns, damit wir Ihre Anwendungen gemeinsam für Sie optimieren können.

Wir freuen uns auf Sie!

## KURVITAL Aktivtage

2 x Nordic Walking mit persönlichem Trainer für Anfänger und/ oder Fortgeschrittene oder (je nach Wetter) Rücken aktiv

3 x Yoga-Energieprogramm für Anfänger und/ oder Fortgeschrittene (45 min.)

Preis zzgl. Übernachtung (5 Tage) 199,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

1 x Klassische Rückenmassage mit Dampfbad

1 x Craniosacrale Energiebehandlung 30 min.

Paketpreis: 49,00 €

## ich bin dann mal kurz weg... - 3 Entspannungstage genießen -

1 x KURVITAL-Begrüßungsgetränk, anschließend vitalisierende Kopf-Hand-Fußreflexzonenmassage mit Kräuterfußbad (1,5h)

1 x Entspannende Schulter-Nacken-Rückenmassage mit einem Lavendelblütenbad in unserer Softpack-Schwebeliege (1h)

Preis zzgl. Übernachtung (3 Tage) 139,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

1 x Mein Entspannungsstündchen (90 min.)

Sie erlernen einfache entspannende Yoga-Übungen für Alltag und Beruf.

Preis: 69,00 €

## Vital und erholt aus dem Urlaub!

Nutzen Sie die schönste Zeit des Jahres und gönnen Sie Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele eine Regenerations- und Erholungspause und kommen Sie entspannt und voller Energie wieder nach Hause!

1 x KURVITAL-Begrüßungsgetränk, anschließend vitalisierende Kopf-Hand-Fußreflexzonenmassage mit Kräuterfußbad (1,5h)

2 x Individuelles Aktivprogramm für Jedermann mit Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen aus Yoga, Qi Gong oder Pilates (1h)

1 x Massage nach Wahl (Aromaölmassage mit einem Aromaöl Ihrer Wahl oder Rücken-Kräuterstempel-massage oder Klassische Rückenmassage), jeweils 30 min., mit Dampfbad oder Nachruhe in unserer Softpack-Schwebeliege

1 x Craniosacrale Energiebehandlung (30 min.)

Preis zzgl. Übernachtung (7 Tage) 269,00 €

Optional empfehlen wir Ihnen zu diesem Programm:

1 x Säure-Basen-Balanceberatung

1 x Entsäuerungsmassage

Paketpreis: 99,00 €



## Bring alle mit!

### - Familienentspannungstage in Bad Gottleuba -

Kommen Sie erholt mit Ihren Kindern wieder nach Hause!

1 x Ganzkörpermassage für die Eltern nach Wahl, jeweils mit Dampfbad oder Nachruhe in unserer Softpack-Schwebeliege

In dieser Zeit führen wir mit Ihren Kindern eine Kinder-Rückenschule mit Igelballmassage durch, so dass Sie sich entspannen können.

1 x Yoga für die ganze Familie und Shiatsu-Partnerübungen

1 x Eltern-Kinder-Massage nach unserer Anleitung oder nur durch uns mit Elementen aus dem Shiatsu

Preis zzgl. Übernachtung (5 Tage)

Preis pro Erwachsener 219,00 €

Für Ihre Kinder entstehen Ihnen KEINE Kosten für die Behandlungen bei uns. Die Kosten für die Übernachtung erfragen Sie bitte bei Ihrem Vermieter.

Beispiel Gasthof Hillig:

Kinder: (pro Nacht)	ÜN + FS	ÜN + HP
bis 6 Jahre	0,00 €	5,00 €
ab 7 Jahre	15,00 €	20,00 €
ab 10 Jahre	15,00 €	25,00 €



## Liebe Gäste!

Bad Gottleuba bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten der Übernachtung. Bitte entscheiden Sie selbst, ob Sie in einer Ferienwohnung, im Hotel, einem gemütlichen Gasthof oder einer Pension wohnen möchten.

Die Übernachtungsmöglichkeiten und Preise entnehmen Sie bitte dem Flyer: „Übernachten in Bad Gottleuba“.

Individuelle Gesundheits- und Wohlfühlangebote stellen wir Ihnen sehr gern zusammen, bitte fragen Sie uns. Alle Behandlungen finden von Montag bis Samstag 16.00 Uhr statt.

Bei uns können Sie auch Ihre ambulante Badekur (Medizinische Versorgungsleistungen nach Par. 23 Abs. 2 SGB 4) durchführen.

Alle Angebote sind auch als Gutschein erhältlich. Als Gast unseres Kurortes ist die Teilnahme an den Veranstaltungen der Kurverwaltung möglich. Weitere Angebote finden Sie im Internet.

Mitgebrachte Rezepte können gern bei uns eingelöst werden.

Alle Tagespreise verstehen sich zzgl. Kurtaxe 1,10 €/Tag, welche bei Ihrem Vermieter zu entrichten ist. Gern können Sie Ihren Aufenthalt in Bad Gottleuba beliebig verlängern, Ihr Vermieter berät Sie gern.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

## KURVITAL

physiotherapie & wohlbe finden  
Hauptstraße 2  
01816 Bad Gottleuba

Tel. + Fax 035023/51435  
info@kurvital-bad-gottleuba.de  
www.kurvital-bad-gottleuba.de