

# JAHRESPLAN 2026

März bis Oktober



... einfach heilsam.  
**BAD NEUALBENREUTH**  
SIBYLLENBAD

[www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)

# Inhaltsverzeichnis

Kalenderübersicht	04 – 11
März – Oktober	
Unsere Naturerlebnisse kurz erklärt	12 – 13
Aktions- und Präventionswochen	14 – 15
2026	
ohne und mit Übernachtung	
NEU: Pilzwanderungen	18
Ewilpa®	19

## Wichtig

Ab Seite 14 finden Sie die **Aktions- und Präventionswochen** im Detail. Buchbar ist beides wahlweise **ohne oder mit Übernachtung**. Beide Varianten können nach Antrag bei der **Krankenkasse bezuschusst** werden – fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach. Die bunten Balken in der Kalenderübersicht zeigen, wann die Aktions- und Präventionswochen stattfinden. Die Präventionswochen können direkt über das Sibyllenbad gebucht werden, die Aktionswochen über die Gäste-Information.

Weitere Informationen unter [www.sibyllenbad.de/praevention](http://www.sibyllenbad.de/praevention).

## Weitere Informationen & Anmeldung

Gäste-Information Bad Neualbenreuth / Sibyllenbad  
Marktplatz 10  
95698 Bad Neualbenreuth  
Tel./WhatsApp 09638 933-250  
[www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag (März–Oktober): 09:00 bis 16:00 Uhr  
Montag bis Freitag (Nov.–Februar): 09:00 bis 13:00 Uhr  
Samstag (ab Ostern bis Oktober): 09:00 bis 12:00 Uhr

Liebe Gäste,

wir freuen uns, Ihnen den Jahresplan 2026 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 Waldschnuppern oder einer geführten Fahrradtour – wir haben für Jeden das Passende!

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Gäste-Information

Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad

...einfach heilsam

# März

So	01.03			
Mo	02.03			
Di	03.03	13:00	Wohlfühlwanderung	
Mi	04.03	13:30	Wildpflanzenwanderung	
Do	05.03			
Fr	06.03	14:00	Waldschnuppern	
Sa	07.03			
So	08.03			
Mo	09.03	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen.DAS ORIGINAL
Di	10.03	11:15 13:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Wohlfühlwanderung	
Mi	11.03	13:30	Wildpflanzenwanderung	
Do	12.03			
Fr	13.03	14:00	Waldschnuppern	
Sa	14.03	13:00	NATURpur-Tour	
So	15.03			
Mo	16.03	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	17.03	11:15 13:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Wohlfühlwanderung	
Mi	18.03	13:30	Wildpflanzenwanderung	
Do	19.03			
Fr	20.03	14:00	Waldschnuppern	
Sa	21.03			
So	22.03			
Mo	23.03			
Di	24.03	13:00	Wohlfühlwanderung	
Mi	25.03	13:30 18:00 19:00	Wildpflanzenwanderung Vortrag: „Die faszinierende Welt der Pilze“ Vortrag: „Die faszinierende Welt der Pilze“	
Do	26.03			
Fr	27.03	14:00	Waldschnuppern	
Sa	28.03			
So	29.03			
Mo	30.03			
Di	31.03	14:00	Achtsamkeitswanderung	

Aktivwochen.DAS ORIGINAL

Aktivwochen.DAS ORIGINAL

# April

Mi	01.04	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	02.04			
Fr	03.04		Karfreitag	
Sa	04.04			
So	05.04		Ostern	
Mo	06.04		Ostermontag	
Di	07.04	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	08.04	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	09.04	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	10.04	15:00	Waldschnuppern	
Sa	11.04	13:30	NATURpur-Tour	
So	12.04			
Mo	13.04	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	14.04	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	15.04	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	16.04	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	17.04.	15:00	Waldgesundheit	
Sa	18.04			
So	19.04			
Mo	20.04	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	21.04	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	22.04	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	23.04	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	24.04	15:00	Waldschnuppern	
Sa	25.04	10:30 13:00	Grünes Frühlingserwachen am EWILPA® Geführte E-Bike Tour	
So	26.04			
Mo	27.04			
Di	28.04	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	29.04	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	30.04	14:00	Heilpflanzen-Kunde	

Aktiviwochen,DAS ORIGINAL

Gesundheitswandern,SPEZIAL mit Hund

Aktiviwochen,DAS ORIGINAL

# Mai

Fr	01.05		Tag der Arbeit		
Sa	02.05				
So	03.05				
Mo	04.05	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	05.05	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	06.05	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	07.05	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	08.05	15:00	Waldgesundheit		
Sa	09.05	13:30	NATURpur-Tour		
So	10.05		Muttertag		
Mo	11.05				
Di	12.05	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	13.05	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	14.05		Christi Himmelfahrt		
		13:30	NATURpur-Tour		
Fr	15.05.	15:00	Waldgesundheit		
Sa	16.05				
So	17.05				
Mo	18.05	09:00 14:30 17:30	Gesundheitswandern Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	19.05	11:15 14:30 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Yoga Achtsamkeitswanderung		
Mi	20.05	09:00 14:30	Gesundheitswandern Yoga		
Do	21.05	14:00 14:30	Heilpflanzen-Kunde Yoga		
Fr	22.05	09:00 15:00	Gesundheitswandern Waldschnuppern		
Sa	23.05				
So	24.05		Pfingsten		
Mo	25.05		Pfingstmontag		
Di	26.05	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	27.05				
Do	28.05	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	29.05	15:00	Waldschnuppern		
Sa	30.05	13:00	Geführte E-Bike Tour		
So	31.05				

Aktivwoche. DAS ORIGINAL Aktivwoche.

Aktivwoche. DAS ORIGINAL

Gesundheitswandern.SPEZIAL mit Hund

Gesundheitswandern.SPEZIAL

Work-Life-Balance. SPEZIAL

# Juni

Mo	01.06			
Di	02.06	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	03.06			
Do	04.06		Fronleichnam	
Fr	05.06	15:00	Waldschnuppern	
Sa	06.06			
So	07.06			
Mo	08.06	10:00	Waldschnuppern	
Di	09.06	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	10.06	10:00 15:00	Wildpflanzenwanderung Waldführung	
Do	11.06	10:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	12.06	13:30 15:00	Wildes Sommer-Picknick am EWILPA® Waldgesundheit	
Sa	13.06	13:30	NATURpur-Tour	
So	14.06			
Mo	15.06			
Di	16.06	14:00	Achtsamkeitswanderung	
Mi	17.06	14:00	Wildpflanzen	
Do	18.06	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	19.06	15:00	Waldgesundheit	
Sa	20.06			
So	21.06			
Mo	22.06	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	23.06	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	24.06	14:00	Wildpflanzenwanderung	
Do	25.06	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	26.06	15:00	Waldschnuppern	
Sa	27.06	13:00	Geführte E-Bike Tour	
So	28.06			
Mo	29.06	09:00 14:30 16:00	Gesundheitswandern Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	30.06	11:15 14:00 14:30	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung Yoga	

Natur.SPEZIAL

Aktivwoche. DAS ORIGINAL

Gesundheitswandern SPEZIAL mit Hund

Aktivwoche.

Work-Life-Balance

# Juli

Mi	01.07	09:00 14:00 14:30	Gesundheitswandern Wildpflanzenwanderung Yoga	Aktivwoche	Work-Life-B.
Do	02.07	14:00 14:30	Heilpflanzen-Kunde Yoga		
Fr	03.07	09:00 15:00	Gesundheitswandern Waldgesundheit		
Sa	04.07				
So	05.07				
Mo	06.07	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen.DAS ORIGINAL	
Di	07.07	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	08.07	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	09.07	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	10.07	15:00	Waldgesundheit		
Sa	11.07	13:00	NATURpur-Tour		
So	12.07				
Mo	13.07	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	14.07	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	15.07	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	16.07	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	17.07	15:00	Waldschnuppern	Aktivwochen.DAS ORIGINAL	
Sa	18.07				
So	19.07				
Mo	20.07				
Di	21.07	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	22.07	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	23.07	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	24.07	15:00	Waldschnuppern		
Sa	25.07	13:00 14:00	Geführte E-Bike Tour Genussfrische Sommerbrise am EWILPA®	Gesundheitswandern. SPEZIAL mit Hund	
So	26.07				
Mo	27.07	09:00 10:00 14:30 16:00	Gesundheitswandern Waldschnuppern Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Aktivwochen.DAS ORIGINAL	
Di	28.07	11:15 14:00 14:30	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung Yoga		
Mi	29.07	09:00 10:00 14:30 15:00	Gesundheitswandern Wildpflanzenwanderung Yoga Waldführung		
Do	30.07	10:00 14:30	Heilpflanzen-Kunde Yoga		
Fr	31.07	09:00 15:00	Gesundheitswandern Waldgesundheit		

# August

Sa	01.08				
So	02.08				
Mo	03.08	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	04.08	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	05.08	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	06.08	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	07.08	15:00	Waldgesundheit		
Sa	08.08	13:30	NATURpur-Tour		
So	09.08				
Mo	10.08				
Di	11.08	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	12.08				
Do	13.08	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	14.08	15:00	Waldschnuppern		
Sa	15.08		Mariä Himmelfahrt		
So	16.08				
Mo	17.08	09:00 10:00 14:30 17:30	Gesundheitswandern Waldschnuppern Yoga Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	18.08	11:15 14:00 14:30	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung Yoga		
Mi	19.08	09:00 10:00 14:30 15:00	Gesundheitswandern Wildpflanzenwanderung Yoga Waldführung		
Do	20.08	10:00 14:30	Heilpflanzen-Kunde Yoga		
Fr	21.08	09:00 15:00	Gesundheitswandern Waldgesundheit		
Sa	22.08				
So	23.08				
Mo	24.08				
Di	25.08	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	26.08	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	27.08	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	28.08	15:00	Waldschnuppern		
Sa	29.08	13:00	Geführte E-Bike Tour		
So	30.08				
Mo	31.08	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		

Aktiwochen.DAS ORIGINAL

Gesundheitswandern. SPEZIAL

Aktiwochen.DAS ORIGINAL

Natur. Spezial

Work-Life-Balance. SPEZIAL

# September

Di	01.09	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	Aktivwochen.	Natur.SPEZIAL
Mi	02.09	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	03.09	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	04.09	15:00	Waldgesundheit		
Sa	05.09				
So	06.09	14:00	Wilder Familiennachmittag am EWILPA®	Gesundheitswandern.SPEZIAL mit Hund	
Mo	07.09	10:00	Waldschnuppern		
Di	08.09	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	09.09	10:00 15:00	Wildpflanzenwanderung Waldführung		
Do	10.09	10:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	11.09	15:00	Waldschnuppern		
Sa	12.09	13:30	NATURpur-Tour		
So	13.09				
Mo	14.09	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“		
Di	15.09	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	Aktivwochen.DAS ORIGINAL	
Mi	16.09	14:00	Wildpflanzenwanderung		
Do	17.09	14:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	18.09	15:00	Waldschnuppern		
Sa	19.09	10:30	Geschmackvolle Herbsternte am EWILPA®		
So	20.09				
Mo	21.09	10:00 16:00	Waldschnuppern Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	Gesundheitswandern.SPEZIAL mit Hund	Natur.SPEZIAL
Di	22.09	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung		
Mi	23.09	10:00 15:00	Wildpflanzenwanderung Waldführung		
Do	24.09	10:00	Heilpflanzen-Kunde		
Fr	25.09	15:00	Waldschnuppern		
Sa	26.09	13:00	Geführte E-Bike Tour		
So	27.09				
Mo	28.09				
Di	29.09	14:00	Achtsamkeitswanderung		
Mi	30.09				

# oktober

Do	01.10	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	02.10	15:00	Waldgesundheit	
Sa	03.10		<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
So	04.10		<b>Kartoffelfest</b>	Aktivwochen.DAS ORIGINAL
Mo	05.10	16:00	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	06.10	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	07.10			
Do	08.10	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	09.10	15:00	Waldgesundheit	
Sa	10.10	13:30	NATURpur-Tour	
So	11.10			
Mo	12.10	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	13.10	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	14.10			
Do	15.10	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	16.10.	15:00	Waldschnuppern	
Sa	17.10			
So	18.10			
Mo	19.10	17:30	Workshop: „Was unsere Psyche stark macht“	
Di	20.10	11:15 14:00	Workshop: „Wunderwelt Darmflora“ Achtsamkeitswanderung	
Mi	21.10			
Do	22.10	14:00	Heilpflanzen-Kunde	
Fr	23.10	15:00	Waldgesundheit	
Sa	24.10			
So	25.10			
Mo	26.10			
Di	27.10			
Mi	28.10			
Do	29.10			
Fr	30.10			
Sa	31.10		Beachten Sie unseren gesonderten Winterwochenplan!	

# Unsere Angebote kurz erklärt



## Achtsamkeitswanderung 25,00 €

**Michael Rückl**

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 entspannenden und zugleich anregenden Effekte der Waldluft (ca. 4 Stunden).

## NATURpur-Tour ab 6,00 €

**Michael Rückl**

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

## Waldgesundheit 25,00 €

**Michael Rückl**

In unserem Waldgesundheitstraining tauchen Sie intensiv in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein. Durch gezielt angeleitete und vertiefende Übungen erleben Sie den Wald als kraftvollen Ort der Regeneration und Stärkung. Entdecken Sie, wie ein bewusster Aufenthalt im Wald Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern kann, und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Dieses besondere Naturerlebnis schenkt Ihnen neue Energie, innere Ruhe und wertvolle Impulse für den Alltag. (ca. 3 Stunden)

## Kurze Spaziergänge kostenfrei

**Beate Ott**

Einfache erholsame Spaziergänge durch den Kurpark und in der schönen Natur rund um Bad Neualbenreuth mit unserer Kurseelsorgerin Beate Ott.

Termine lt. Aushang (ca. 1 Stunde)



## Waldschnuppern 15,00 €

**Beate Ott oder Michael Rückl**

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).

## Gesundheitswandern 25,00 €

**Siegfried Werner**

Gesundheitswandern in Bad Neualbenreuth verbindet zügiges Wandern mit gezielten sportlichen Übungen. Unter der Leitung von Siegfried Werner werden Kraft, Mobilität und Ausdauer in der abwechslungsreichen Landschaft des Stiftlands effektiv trainiert. (ca. 3 Stunden)



## **Geführte E-Biketour 10,00 €**

**Alexander Fellner und Theodor Planner**

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 €**

**Monika Schmid**

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).



## **Waldführung 15,00 €**

**Robert Hauer**

Erleben Sie das Ökosystem Wald aus einer neuen Perspektive und erhalten Sie fundierte Einblicke von einem langjährig erfahrenen Förster. (ca. 3 Stunden).



## **Wildpflanzenwanderung 15,00 €**

**Maria Müller**

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



## **Ewilpa® -Touren ab 15,00 €**

**Maria Müller**

Entdecken Sie die Welt der essbaren Wildpflanzen bei einer geführten Tour durch den Ewilpa® in Bad Neualbenreuth. Wildpflanzen-Expertin Maria Müller vermittelt spannendes Wissen verbunden mit praktischen Tipps.

## **Yoga 20,00 €**

**Sieglinde Indra**

Gutes tun für Körper, Geist und Seele. Yoga fördert körperliche Beweglichkeit, Kraft und Ausgeglichenheit. Das Yoga mit Sieglinde Indra findet im Sibyllenbad statt. (ca. 1,5 Stunden).



# Aktionswochen / Präventionswochen 2026

Nutzen Sie die Angebote des Sibyllenbades

## ● Gesundheitswandern.SPEZIAL

Lassen Sie sich von Waldgesundheitstrainern in die heilsame Welt des Waldes führen. Eine kurze Einführung erklärt, wie der Wald Körper, Geist und Seele beeinflusst, gefolgt von vier Übungen in Theorie und Praxis. Den Abschluss bildet ein intensives Waldgesundheitstraining, das alle Techniken verbindet – für mehr Energie, Balance und innere Klarheit.

Kursleiter: ausgebildete Waldgesundheitstrainer und Waldtherapeuten

Termine:

Montag ab 13:00 Uhr und ab 15:30 Uhr, Dienstag ab 09:00 Uhr, Mittwoch ab 09:00 Uhr, Donnerstag ab 19:00 Uhr, Freitag ab 14:00 Uhr

Preis mit Übernachtung – Anfrage

Preis ohne Übernachtung – 149,00 €

## ● Gesundheitswandern.SPEZIAL mit Hund

Erleben Sie eine unvergessliche, aktive Woche in Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad – gemeinsam mit Ihrem Vierbeiner! Natur, Bewegung und Wohlbefinden stärken Körper und Seele; Ihr Hund wird liebevoll betreut und versorgt, sodass Sie sorglos auftanken können. Die Woche beginnt mit einer sanften Eingewöhnungstour, begleitet von achtsamen Spaziergängen und Wanderungen. Jeder Schritt stärkt die Verbindung zu Ihrem Hund und reduziert Stress. Abschlussnaturwanderung, persönliches Gespräch und Reflektion runden das Programm ab. Eine Woche voller Achtsamkeit, Freude und gemeinsamer Abenteuer für Mensch und Hund.

Kursleiter: Michael Rückl, Daniela Altnöder (Hundetrainerin)

Termine: Montag ab 09:00 Uhr, Dienstag ab 09:00 Uhr-10:30 Uhr, Mittwoch ab 09:00 Uhr-14:00 Uhr, Donnerstag ab 13:00 Uhr, Freitag ab 09:00 Uhr

Preis Übernachtung mit Hund – Anfrage

# Work-Life-Balance.SPEZIAL

In diesem ganzheitlichen Kursprogramm erwarten Sie eine harmonische Verbindung aus moderaten Wanderungen und entspannenden Yogaeinheiten, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Auf drei sorgfältig ausgewählten Wanderstrecken von jeweils etwa drei Stunden Dauer bewegen Sie sich in einem angenehmen Tempo durch abwechslungsreiche Wald- und Feldlandschaften. Dabei trainieren Sie behutsam Ihre Ausdauer, kräftigen gezielt ausgewählte Muskelgruppen und gewinnen gleichzeitig Sicherheit und Orientierung in der Natur.

Die regelmäßigen Bewegungsphasen an der frischen Luft tragen nicht nur zur körperlichen Fitness bei, sondern fördern auch Ihr inneres Gleichgewicht und Ihre Vitalität – ein wertvoller Ausgleich zum Alltag. Ergänzend dazu vertiefen Sie Ihre Yogapraxis bei professionell angeleiteten Einheiten im Sibyllenbad. Sanfte Dehnungen, Atemübungen und Entspannungstechniken helfen Ihnen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu stärken, Stress abzubauen und eine tieferen Verbindung zu sich selbst zu entwickeln.

Dieses Programm lädt Sie ein, in einer inspirierenden Kombination aus Bewegung und Yoga neue Energie zu tanken, Wohlbefinden zu steigern und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Kursleiter: Siegfried Werner, Sieglinde Indra

Termine: Montag ab 09:00 Uhr, Dienstag ab 14:30 Uhr, Mittwoch ab 09:00 Uhr, Donnerstag ab 14:30 Uhr, Freitag ab 09:00 Uhr (z. T. finden die Einheiten vormittags und Nachmittags statt, Gesundheitswandern 180 Min, Yoga 90 Min).

**Preis mit Übernachtung – Anfrage**

**Preis ohne Übernachtung – 149,00 €**



# Aktivwoche. DAS ORIGINAL

Starten Sie Ihre Auszeit mit einer herzlichen Begrüßung und einer exklusiven Vorstellung unseres abwechslungsreichen Wochenprogramms. Bei einer Besichtigung des Kurmittelhauses lernen Sie die modernen Einrichtungen kennen, die Ihre Gesundheitsreise begleiten.

Zu Beginn Ihres Programms steht die Beurteilung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, um die individuellen Schwerpunkte für Ihre persönliche Entwicklung festzulegen. In unserem inspirierenden Workshop „**Was unsere Psyche stark macht – Resilienz im Alltag**“ erfahren Sie, wie Sie innere Stärke aufbauen und Stresssituationen souverän meistern.

Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für Ihr Wohlbefinden. Deshalb erwartet Sie der Workshop „**Wunderwelt Darmflora – durch darmfreundliche Ernährung in Balance**“, in dem Sie praxisnah lernen, wie Sie Ihre Verdauungskraft unterstützen und gleichzeitig Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

Für Körper und Geist bieten wir abwechslungsreiche Bewegungseinheiten: Entspannungstraining mit **Waldtherapie** schenkt Ihnen Ruhe und neue Energie, während die **Einführung ins Nordic Walking auf dem Vitalparcours** und eine anschließende **Nordic Walking Tour** Ihre Ausdauer sanft fördern.

Im **Motorik-Fun Park Sibyllenbad** stärken Sie spielerisch Ihre Koordination. Für gezielte Rückenstärkung bietet sich unser **Aqua-Fitness-Training** an, das sanft die Muskulatur mobilisiert und gleichzeitig Gelenke schont.

Abschließend runden ein persönliches Abschlussgespräch und unsere individuelle Betreuung Ihre Gesundheitswoche ab. So gehen Sie gestärkt, entspannt und mit neuen Impulsen für Körper und Seele nach Hause.

**Preis mit Übernachtung – Anfrage**

## Natur.SPEZIAL

Erleben Sie abwechslungsreiche Tage mit unseren besten Naturerlebnissen – folgen Sie dem Ruf des Waldes und machen Sie Ihren Kopf beim **Waldschnuppern** frei.

Lauschen Sie dem Rascheln der Blätter, atmen Sie die frische Waldluft ein und lassen Sie Stress hinter sich. Unsere erfahrenen Waldgesundheitstrainer begleiten Sie auf einer achtsamen **Achtsamkeitswanderung**, bei der langsames, bewusstes Gehen Ihre Sinne öffnet und neue Energien freisetzt.

Mit der **Wildkräuter-Exkursion** entdecken Sie die Vielfalt unserer heimischen Wildpflanzen und Kräuterwelt, erfahren, welche Pflanzen sich besonders gut verwenden lassen und wie Sie sie sicher in Ihren Alltag integrieren können. Bei einer informativen **Waldführung** erhalten Sie von einem ehemaligen Förster spannende Einblicke in das Ökosystem Wald, Biodiversität und nachhaltige Forstbewirtschaftung – Wissen, das Ihre Wertschätzung für die Natur vertieft. In der **Heilkräuterkunde** staunen Sie über die Kraft der heimischen Kräuter, lernen deren Einsatzmöglichkeiten kennen und erhalten praktische Tipps für Anwendungen im Alltag.

Abgerundet wird das Programm durch eine genussvolle Verkostung kleiner Leckerbissen aus der Natur – frisch gesammelt, schonend zubereitet und perfekt aufeinander abgestimmt. Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit, die Körper, Geist und Seele stärkt.

**Kursleiter:** Michael Rückl, Maria Müller, Robert Hauer, Monika Schmid

**Termine:** Montag ab 10:00 Uhr, Dienstag ab 14:00 Uhr, Mittwoch ab 10:00 Uhr und 15:00 Uhr, Donnerstag ab 10:00 Uhr

**Preis mit Übernachtung – Anfrage**  
**Preis ohne Übernachtung – 149,00 €**



# NEU 2026: Pilzwanderungen

Mit Maria Müller Pilzcoach (DGfM)

*„Ich bin Pilzcoach und möchte euch bei meinen Spaziergängen einfach mal einen Einblick in die Welt der Pilze geben.“*



Oft denken wir als erstes an Steinpilz und Co., wenn es um das Thema Pilze geht. Dabei vergessen oder übersehen wir, dass die Pilzwelt noch viel mehr beinhaltet.

Wie leben sie? Wie wachsen sie? Welche Bedeutung haben sie für uns! Wie und wofür wurden sie früher verwendet? Welche heimischen Heil-/Vitalpilze gibt es?

Lassen Sie uns zusammen in die faszinierende Welt der Pilze eintauchen—bei den geführten Pilzwanderungen lernen Sie Vieles über heimische Pilze und Sie bekommen viele praktische Tipps für das Sammeln und Zubereiten.

## Termine rund um das Thema Pilze:

**25.03.2026:** jeweils um 18:00 Uhr und um 19:00 Uhr  
Vortrag: „Die faszinierende Welt der Pilze“

Wanderungen finden spontan je nach Pilzwachstum und Witterung statt—Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de) oder direkt bei der Gäste-information Bad Neualbenreuth.



# Ewilpa®

Rund um Bad Neualbenreuth wurde 2023/24 durch die Pflanzung von verschiedenen Bäumen, essbaren Sträuchern sowie der Ansaat von unzähligen Wildstauden und Kräutern ein „Essbarer Wildpflanzenpark“, kurz Ewilpa®, gestaltet.

Drei kurzweiligen Wegevarianten mit 1.9, 6.4 und 10.3 km und Ausgangspunkt am Dorfplatz des Ortsteiles Maiersreuth verbinden unterschiedliche Lebensräume miteinander und führen Sie zu insgesamt 22 verschiedenen Teilflächen und Stationen und weiteren begleitenden Pflanzungen.

Bei geführten Touren durch die essbare Landschaft in und um Bad Neualbenreuth erfahren Sie viel Wissenswertes zu Erkennungsmerkmalen, Nährwerten, Anwendungsbereichen und Verarbeitungsmethoden und werden selbst zum Kenner und Liebhaber einer natürlichen und traditionellen Versorgung und Ernährung.

## Touren rund um den EWILPA® 2026:

- 25.04.: Grünes Frühlingserwachen
- 12.06.: Wildes Sommer-Picknick
- 25.07.: Genussfrische Sommerbrise
- 06.09.: Wilder Familiennachmittag
- 19.09.: Geschmackvolle Herbsternte



Weitere Informationen zu aktuellen Veranstaltungen am Ewilpa® sowie individuellen Buchungen von Touren erhalten Sie bei der



## KURHOTEL PYRAMIDE SIBYLLENBAD

### RESTAURANT & BEAUTY & MASSAGEN



#### RESTAURANT

GENIEßERFRÜHSTÜCK

MITTAGSTISCH

+ DESSERT GRATIS

4-GANG ABENDBUFFET

À LA CARTE



#### MASSAGEN UND BEAUTY

MANIKÜRE

PEDIKÜRE

MASSAGEN

KOSMETIK



#### TERMIN VEREINBARUNG



[www.pyramide-sibyllenbad.de](http://www.pyramide-sibyllenbad.de)



09638 93920-0



Kuralle 2,  
95698 Bad Neualbenreuth