

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL [juergen.rath@sibyllenbad.de](mailto:juergen.rath@sibyllenbad.de)  
HOME [www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informativ Ernährungsbildung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer



## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und  
**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer



**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

#### **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und  
**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer



## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

#### **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer



## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und  
**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

## **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach



**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

### **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

**Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

**Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

**Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und  
**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

#### **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Entspannung statt Anspannung Stress heilsam begegnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett
  - 1 x Wohltuende Entspannungsmassage
  - 1x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Yoga – der Weg zur Mitte
  - 2 x Nordic Walking Laufeinheit
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

**Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath**



Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## **Ruheinsel Herz und Kreislauf Ruhe gönnen**

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
- 1 x Beratungsgespräch mit dem ärztlichen Leiter und Badearzt - Sibyllenbader Gesundheitscheck MedX5
  - 1 x Angenehme Atemtherapie
- 1 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 3 x Qi Gong – Gelassenheit erleben
  - 5 x Aqua Fitness
  - 3 x Wirbelsäulengymnastik
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
  - Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
  - Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### **Aquarobic**

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### **Aqua-Entspannung**

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### **Wassergymnastik**

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

**„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“** wählen.

**Anreise immer am Sonntag**

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

---

## Urlaub für den Rücken

---

1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus  
1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung  
2 x Wärmendes Naturfango im Wasserbett  
1 x Entspannende Rückenmassage  
1 x Anregende Fußreflexzonenmassage  
6 x Pilates – sanft und effektiv  
4 x Muskelentspannung nach Jacobsen  
4 x Autogenes Training – das Gleichgewicht finden  
Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)  
Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes  
Täglicher Eintritt in den Fitnessraum  
1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes  
und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr  
Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr  
Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und

„Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer  
655,00 €/Person im Einzelzimmer



## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

## Genussvoller Urlaub Entspannung und Genuss

---

- 1 x Begrüßung und Besprechung des Wochenprogramms mit Führung durch das Haus
  - 1 x Informative Ernährungsberatung
  - 2 x Gemeinsames Kochen und Essen
- 3 x Entspannendes Kohlensäure-Mineralbad mit Sauerstoff
  - 1 x Anregende Fußreflexzonenmassage
  - 2 x Nordic-Walking Laufeinheiten
- 1 x Kräftigendes Gerätetraining unter Anleitung
- 4 x Prickelnde Aqua-Fitness im Bewegungsbad
- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (Jeden Dienstag ab 17.00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- Kostenlose Benutzung von Nordic-Walking-Stöcken während des Aufenthaltes
- Täglicher Eintritt in den Fitnessraum
- 1 x Abschlussgespräch mit Überreichung eines Erinnerungsgeschenkes und einer Infobroschüre für Übungen im Alltag

Gerne können Sie auch Rezepte von Ihrem Hausarzt mitbringen.  
Wir werden dann versuchen die Termine ergänzend zur Pauschale einzuplanen.  
Das „Kurmittelhaus Sibyllenbad“ kann bundesweit mit jeder Krankenkasse abrechnen.

Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an

### Aquarobic

Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr

Samstag um 14.00 und 16.00 Uhr

### Aqua-Entspannung

Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

### Wassergymnastik

Montag bis Samstag um 12.00 und 15.00 Uhr

Sonntag 9.00, 11.00, 14.00 und 16.00 Uhr

6 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten und „Wirten für gesundheitsbewusste Gäste“ wählen.

### Anreise immer am Sonntag

595,00 €/Person im Doppelzimmer

655,00 €/Person im Einzelzimmer

## Ihr Ansprechpartner: Jürgen Rath

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Kurallee 1  
95698 Neualbenreuth / OPf.

FON +49 (0) 9638 933-103  
FAX +49 (0) 9638 933-140  
MAIL juergen.rath@sibyllenbad.de  
HOME www.sibyllenbad.de

### **Zusatzangebot zu den Pauschalen** **(auch gesondert buchbar!)**

Entspannung statt Anspannung – Stress heilsam begegnen  
Ruheinsel – Herz und Kreislauf Ruhe gönnen  
Urlaub für den Rücken  
Genussvoller Urlaub – Entspannung und Genuss

### **Einfach und glücklich leben** **Sicher und gelassen im Alltag**

#### **mit Business-Coach Dipl.-Betriebswirt (FH) Emmerich Sattler**

16 UE verteilt auf drei Tage  
incl. Arbeitsmaterial und Skript  
Raummiete incl. Tagungstechnik  
tgl. 1 x Kaffeepause mit herzhaften Snacks am Vormittag;  
leichtes Lunchbuffet oder 3-Gang-Mittagsmenü;  
Kaffeepause mit Kuchen/Gebäck am Nachmittag

3 x Kohlensäure Mineralbad mit Sauerstoffinhalation

**ohne Übernachtung**  
**€ 345,00/Person ohne Übernachtung**  
**mit Übernachtung**

3 x Übernachtung in der Pension „Der Heindlhof\*\*\*\*“ ([www.heindlhof.de](http://www.heindlhof.de)) inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet mit Bio-Produkten und ein spezielles gluten- und laktosefreies Frühstück; tägliche Reinigung; Allergikerausstattung und ausgezeichnet mit dem Öko-Audit.

Für die Halbpension können Sie aus verschiedenen Gaststätten  
und „**Wirten für gesundheitsbewusste Gäste**“ wählen.  
**Anreise immer am Sonntag**

**479,50 €/Person im Doppelzimmer**  
**509,50 €/Person im Einzelzimmer**

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und gemeinsam mit Gleichgesinnten auf eine "Entdeckungsreise zu sich selbst" zu gehen. Ihre Ziele dabei sind Kraft zu tanken, Ihr Bewusstsein zu erweitern, sich im Kontakt mit anderen besser zu verstehen sowie neue Impulse für Ihre individuelle Situation mitzunehmen.

Das begleitende Personal-Coaching in der Gruppe soll mittels kreativer Techniken und Gespräche neue Impulse für Ihr „neues Leben“ bieten. Ziel ist es, eigene Verhaltensweisen und die eigene Situation zu reflektieren, für Sie geeignete Optionen für eine persönliche Veränderung festzulegen, und somit kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu erarbeiten. Durch die Tagesgestaltung mit aktiven und festgelegten Ruhephasen wird eine Atmosphäre für mögliche Veränderungsprozesse geschaffen.

Das Seminar soll Ihnen helfen verschüttete Lebensträume aufzudecken, durch gezielte Maßnahmen den Tag bewusst zu erleben und damit zum wunderbaren Kern Ihres Lebens zu finden (Work-Life-Balance).

Zusätzlich **Einzelcoaching** auf Wunsch möglich:

1 Std. a € 60,00 (3 Std. als Paket € 150,00) Termine nach Absprache mit dem Coach