Pressemitteilung

7. Juni 2016

Sächsischer
Heilbäderverband
e. V.

Kostenlose Wellness für alle am „Global Wellness Day“

Bad Schlema, Bad Düben und Bad Schandau bieten am 11. Juni kostenfreie Mitmachaktionen

Der kommende Samstag steht ganz im Zeichen von Entspannung aber auch von Fitness, denn am 11. Juni ist der „Global Wellness Day.“ In mehr als 80 Ländern bieten Kurorte, Wellness- Hotels und Resorts sowie Thermen kostenlos eine breite Palette an gesundheitsfördernden Kursen und Bewegungsaktionen sowie Vorträge und Workshops. Auch in Sachsen können Gesundheitsbewusste an diesem Tag in vier Kurorten kostenfrei in die Gesundheits- und Wellnesswelt hineinschnuppern. „Wellness ist mehr als nur luxuriöses Entspannen“, stellt Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch, Balneologe und Präsident des Sächsischen Heilbäder-verbandes klar. „Bei Wellness geht es auch darum, aktiv etwas für sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu tun. Genussvoll gesund essen, sich gemeinsam mit Freunden bewegen und sich bewusst entspannen: Für diesen Dreiklang gesunder Lebensführung möchte der Internationale Wellnesstag werben. Sachsen Kurorte verfügen auf diesem Feld über viel Erfahrung und Fachwissen. Am 11. Juni kann sich jeder vor Ort davon überzeugen.“

In **Bad Schlema** bietet das Gesundheitsbad Actinon an diesem Tag drei interessante Fachvorträge von und mit dem Chefkoch der Kurgesellschaft, einen Wasserentspannungs-Kurs (12.00 Uhr) sowie in der Wellness-Oase der Therme eine Klangschalenmeditation (13.30 Uhr) und eine Vorführung einer Ayurvedabehandlung (15.00 Uhr). Chefkoch René Helmer widmet sich in seinem ersten Vortrag ab 10.00 Uhr zunächst der Frage: „Welche Wellnessgetränke sind gut für mich?“ und referiert ab 10.30 über „Gute-Laune-Getreide“. Gegen 11.00 Uhr ist sein Thema: „Detox - Entgiftung für den Körper?“. Außerdem können sich Gäste im Reformhaus am Kurbad von 10.00 bis 17.00 Uhr den Zustand ihrer Haut messen lassen und einen Kräutertrunk sowie einen Saft kosten, beide mit gesundheitsfördernder Kieselsäure versetzt. Alle Angebote sind kostenfrei, im Actinon fällt lediglich der Badeintritt an.

In **Bad Düben** wiederum sind Wellness-Aktive herzlich ab 9.00 Uhr in den Garten der Sinne zu einer Morgengymnastik unter Anleitung eingeladen. In der Badelandschaft des HEIDE SPA werden zwischen 13.00 und 15.00 Ohrenkerzen-, Kräuterstempel- und Kerzenmassagen vorgeführt und im Wellnessbereich der Therme Ingwer-Wasser sowie ein Gurkendrink ausgeschenkt. Die Saunagäste des Hotels wiederum können sich auf ein kostenloses Dampfbad-Peeling freuen. Entspannung pur verspricht die mehrmals am Tag vorgeführte Klangschalen-Zeremonie in der Erdsauna des HEIDE SPA. Gebuchte Massagen können am 11. Juni sogar an ungewöhnlichen Orten genossen werden. Wie in Bad Schlema, ist auch in Bad Düben lediglich der Thermeneintritt zu bezahlen.

Bad Schandaus Toskana-Therme lockt am Global Wellness Day mit der Möglichkeit die verschiedenen Produkte seines Wellnessparks, wie zum Beispiel die hauseigene Naturkosmetikmarke „Dr. Hauschka“ kostenfrei zu testen. Informationsmaterialien verraten, welche Anwendungen zur Steigerung des Wohlbefindens der Gäste passen und welche passenden Produkte auch zu Hause genutzt werden können. Außerdem dürfen sich die Gäste der Sauna über eine kleine Erfrischung freuen und erhalten Tipps für einen gesunden und bewussten Lebensstil. Darüber hinaus informiert die Toskana-Therme den ganzen Tag mit Aushängen und Infomaterialien über eine gesunde Lebensweise. Auch in der Toskana-Therme ist nur der Badeintritt kostenpflichtig.

Kostenfreie Angebote zum Internationalen Wellnesstag gibt es auch im **Luftkurort Oberwiesenthal**. Das „elldus spa“ des Elldus Resorts hat eigens dafür ein Programm auf die Beine gestellt.

Pressefotos: http://www.medienkontor.net/index.php?id=210

Internet: www.kursachsen.de und www.wellnessverband.de

Für Rückfragen und weitere Informationen:
Helfried Böhme (Geschäftsführer Heilbäderverband), Tel.: 0351 / 89 75 930
Edwin Seifert (MEDIENKONTOR), Tel. 0173 / 18 57 930