

Vital-Urlaub in der Lüneburger Heide

# Zeit für mich

Gesundheit

Wellness

Balance

[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)





# INHALT

## RELAX

- 6 Durchatmen und Loslassen
- 8 Welcher Wellness-Typ bin ich?
- 12 Abtauchen und Träumen
- 14 Heide-Thermen

## RECOVERY

- 16 Bad Bevensen - Quelle des Wohlfühls
- 20 Urlaub für die Gesundheit

## NATURE

- 22 Mit der Kraft der Natur
- 24 Wald-Wellness

## ACTIVE

- 26 Heide-Fitness

## TREAT

- 28 Körper, Geist & Gaumen

## BALANCE

- 30 Der Sinn des Lebens
- 32 Kopfstand in der Heide
- 36 Der Weg ist das Ziel

## SERVICE

- 40 Ankommen und Wohlfühlen
- 42 Gastgeber
- 52 Gastaufnahme- und Vermittlungsbedingungen
- 54 Übersichtskarte
- 55 Erläuterungen | Impressum



A word cloud on a light blue background featuring various terms related to wellness and relaxation. The most prominent word is 'Entspannung' in a large, bold, blue font. Other words include 'Wellness', 'Relax', 'Genuss', 'Auszeit', 'ERHOLUNG', 'ERFRISCHUNG', 'Glück', 'Ruhe', 'Muße', and 'Wohlbefinden'.

# Glücksamkeit

**D**as vollkommene Wohlbefinden ergibt sich aus einem Zusammenspiel verschiedenster Faktoren. Wer sich ab und zu mal eine Auszeit vom Alltag nimmt, ist nicht nur ausgeglichen, sondern auch glücklicher. Nehmen Sie sich diese kleine Pause, denn das größte Geschenk, das man sich selbst machen kann, ist Zeit. Jede Minute ist nur einmal da – und kommt nie wieder. Schon das allein ist das Mantra zur Glücksamkeit.

Sie liegen doch meist ganz nah – die kleinen Freuden des Lebens. Für die einen ist es eine wohltuende Massage oder ein vitalisierender Saunagang – für die anderen ein ausgiebiger Spaziergang oder einfach Zeit für sich selbst.

Bei einer Auszeit in der Lüneburger Heide finden Sie eine heilsame Natur, Ruhe und Besinnung, sowie neue Wege zur Förderung Ihrer ganz eigenen Vorstellung von Gesundheit und Wohlbefinden. Mit ausgezeichneten Kurorten, modernen Thermen, qualitativen Wellnesshotels und qualifiziertem Personal schenken wir Ihnen einen gesunden und vitalen Urlaub in der Lüneburger Heide.



# Durchatmen & Loslassen

**S**tress, Termine, Überstunden – der Alltag zerrt an den Nerven und Kräften. Der Akku ist irgendwann leer und der Mensch müde und erschöpft.

Dauerhaft macht dieser Zustand nicht nur krank, sondern auch unglücklich. Tun Sie sich selbst den Gefallen und schalten Sie gelegentlich einfach mal die Welt um sich herum aus. Am besten geht das natürlich im Urlaub.

Im Urlaub angekommen können Sie endlich durchatmen und loslassen.

Die Lüneburger Heide bietet Ihnen in zwei Naturparks Ruhe und Erholung. Nehmen Sie Abstand von allen Lasten des Lebens und gönnen Sie sich Ihre ganz eigene Pause. Tanken Sie Energie und laden Ihre Akkus wieder auf.

## Urlaub ohne Uhrzeit

Bei uns lassen Sie nicht nur alle Sorgen zu Hause, sondern auch Ihre Uhr! Die Zeit ist allein für Sie reserviert, damit Sie den Tag genau nach Ihren inneren Bedürfnissen und Wünschen gestalten können. Einfach mal ausschlafen, spät frühstücken, im Garten lesen, vor dem Kamin ein Glas Wein trinken, in der Sauna relaxen oder beim Spaziergehen die Gedanken auf eine Reise schicken...

In ausgewählten Hotels gibt es auf den Zimmern keine Uhren. Und noch mehr: Sie entscheiden, wann Sie frühstücken. Keine Zeitlimits, wie feste Frühstückszeiten, werden Sie beim Start in den Tag stören. Sprechen Sie mit Ihrem Hotel ab, wann und vor allem wo Sie frühstücken möchten. Ob im Bett, auf dem Balkon oder im Garten.

Zusätzlich können Sie auch den Late-Check-Out am Abreisetag nutzen und den letzten Urlaubstag noch in voller Länge genießen.

Denn das höchste Luxusgut, was wir besitzen können, ist die Zeit.

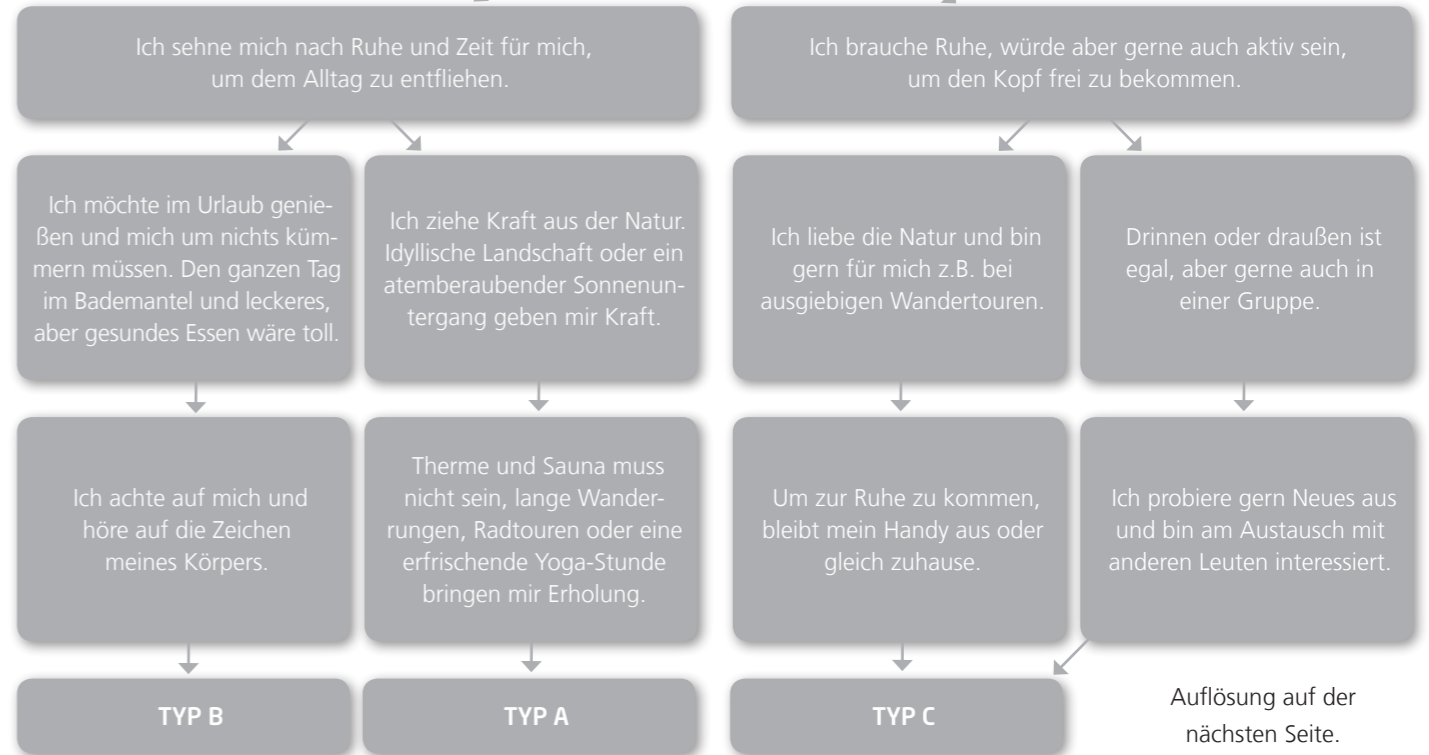
Weitere Informationen unter  
[www.lhg.me/11105](http://www.lhg.me/11105)

# Welcher Wellness-Typ bin ich?

Sie suchen Ruhe und Erholung, langweilen sich aber in einer Therme? Sie wollen an die frische Luft und sich viel bewegen? Sie lesen gerne vor dem Kamin und brauchen mal wieder eine Massage? Machen Sie unseren Test und erfahren Sie, welcher Wellness-Urlaub zu Ihnen passt.



Ich fühle mich erschöpft, bin oft müde und körperlich angeschlagen.





# Ich bin Wellness-Typ ...

## Typ A

Ihr Körper genießt es aktiv zu sein. Der Einklang aus Bewegung und Entschleunigung bringt Ihnen Erholung pur. Die Weite der Heide-Landschaft bietet eine erholsame Kulisse. Finden Sie ihr Lieblingsplätzchen und halten kurz inne. Atmen Sie die klare Luft ein und genießen Sie für einen Moment die Stille.

Auch ein Retreat könnte ein erholsamer Urlaub für Sie ein. In Ruhe und Abgeschiedenheit vom Alltag können Sie aus der Natur Kraft schöpfen.

## Typ B

Sie möchten im Urlaub die Seele baumeln lassen.

Ein klassischer Wellnessurlaub ist genau das Richtige für Sie. Ein komfortables Wellnesshotel mit Pool, ausgiebige Saunagänge und erholsame Massagen sind das, was Sie jetzt brauchen.

Das könnte perfekt für Sie sein: Ein Urlaub auf einer Beautyfarm oder eine Detox-Kur?

## Typ C

Wie wäre es mit einer spirituellen Auszeit? Pilgernd durch die Lüneburger Heide auf dem Jakobsweg. Gehen Sie ein Stück für sich allein, ordnen Sie dabei Ihre Gedanken und finden (wieder) zu sich selbst. Genießen Sie einfach die Landschaft. Wenn Ihnen mehr nach Gesellschaft ist, holen Sie die Gruppe ein und es werden sich anregende und auch tiefgründige Gespräche ergeben.

Haben Sie schon einmal Lachyoga ausprobiert oder sind mit Lamas gewandert? Auch Qigong könnte eine gute Entspannungstechnik für Sie sein.

Die Lüneburger Heide ist vielfältig und bietet für jeden Wellness-Typ den passenden Urlaub.

Alle Angebote finden Sie hier: [www.lueneburger-heide.de/vital](http://www.lueneburger-heide.de/vital)

# Abtauchen & Träumen



**W**ohlige Wärme umgibt den Körper und das leise Plätschern der sprudelnden Blasen des Whirlpools dringt leise in die Ohren. Der Körper wird ganz leicht und vom Wasser sanft an der Oberfläche getragen. Die Augen sind geschlossen und der Duft von ätherischen Ölen schwebt ganz leicht durch den Raum. Das ist Genießen mit allen Sinnen.

Schon in der Antike nutzten die Römer die heilende Wirkung von heißen Thermalquellen. Auch in der Lüneburger Heide können Sie im heilsamen Wasser entspannen, wie einst die Römer. Drei Thermen versprechen Wohlfühlmomente der ganz besonderen Art. Eines haben die drei Thermen gemeinsam, die heilende Wirkung der salzhaltigen Thermalsole. Das natürliche Heilmittel wird tief aus der Erde gefördert

und schon wenige Minuten im warmen Thermalwasser wirken gesundheitsfördernd und entspannend.

Wer es lieber trocken mag, sollte diese heilende Naturkraft in einer der Salzgrotten in der Lüneburger Heide ausprobieren. In den kühlen Grotten, die rundherum aus Salzwänden bestehen, herrscht ein angenehmes Mikroklima, das Haut und Atemwegen gut tut. Atmen Sie die an Mineralien angereicherte Luft tief ein und schließen die Augen. Wie ein Tag am Meer und dabei mitten in der Heide. Wenn Sie Therme oder Salzgrotte am Abend verlassen und den leichten Salzgeschmack noch auf den Lippen spüren, ist es das kleine Zeichen Ihres Körpers, der Ihnen dankt.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/10022](http://www.lhg.me/10022)

# Heide-Thermen



## Salü - Salztherme Lüneburg

### Viel Vergnügen! Viel Salü!

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrer Familie und Freunden einen Urlaubstag in der Salztherme Lüneburg. Für Erholungssuchende ist die separate Kleine Sauna der ideale Ort zum Abschalten und Kraft tanken. Lassen Sie sich vom neuen, zu den Jahreszeiten passenden und wechselndem Aufgussprogramm überraschen. Jeden Freitag findet die traditionelle Lüneburger Banja-Zeremonie statt. Das jahrhundertealte russische Sauna-Ritual nutzt die Inhaltsstoffe der Birke zum Wecken der Lebensgeister und zur

Stärkung des Immunsystems. Die verschiedenen Saunen der Saunawelt sowie das Heide-Dampfbad und Rosentepidarium laden zu Traumreisen mit Duft, Licht und Wärme ein. In der Badewelt können Familien mit Kindern einen Tag rund um Wasser und Salz erleben. Sole-Außenbecken oder -Wellenbecken, Whirlpools, Entspannungsbecken, Kinderwelt und das Sportbad bieten viele Möglichkeiten zum Bewegen und Spielen.

(Hinweis: Ab Mitte Januar 2018 wird die Badewelt wegen umfangreicher Sanierungs- und Modernisierungsarbeiten für einen längeren Zeitraum schließen.)



## Soltau Therme

Sole, der natürliche Jungbrunnen, wird tief unter der Soltauer Therme aus der eigenen Quelle gefördert. Im lichtdurchfluteten Solebad-Pavillon mit Außenbecken fließt bis zu 36° C warmes, salzhaltiges Heilwasser. Die großzügige Saunalandschaft umfasst Erd-, Kelo-, Heide-, Salzkristall-, Meditations-Sauna und Dampfbad. Herrlich nach Wald duftet es im Saunagarten. Einatmen, auf tanken: Ein Besuch in der neuen Soleoase mit Salzgrotte hilft Atemwegen und Haut. Im modernen Schwimmbad hat die ganze Familie Spaß – auf dem Sprungturm, im Sportschwimmbekken, im Kinder-Badeland und auf der Riesenrutsche. Über allen Schwimmern schwebt ein Highlight: das Cabriodach, welches sich in acht Minuten öffnen lässt. Wellness in allen Facetten ist im Vitadrom, dem Gesundheitszentrum der Soltau Therme angesagt. Hier werden Anwendungen von Ayurveda-Massage bis Rügener Kreidepackung und Fitness-Kurse im Wasser oder auf dem Trockenen geboten.



## Jod-Sole-Therme Bad Bevensen

Warme helle Farben, raumhohe Glasfenster und großzügige Wasserlandschaften – wer zum ersten Mal zum Baden oder Saunieren nach Bad Bevensen kommt, mag überrascht sein von der Ruhe und heiteren Gelassenheit in der weitläufigen Jod-Sole-Therme, die zum einzigen Mineral-Heilbad in der Lüneburger Heide zählt. Es erwartet die Besucher eine großzügige Badelandschaft mit verschiedenen Innen- und Außenbecken (32 - 35°C, 3 - 5% Sole), viele Bodensprudler, Schwallduschen und Sprudel-Sitznischen in allen Becken, eine moderne Saunalandschaft, die SOLE- und SALZWelt und ein Spa & Vital Center mit vielen besonderen Angeboten zur ganzheitlichen Entspannung. Schon ein Tag ermöglicht den Gästen Erholung vom Alltagsstress. Viele Ruheräume bieten jede Menge Platz für Entspannung. Hier lässt sich Gesundheit erleben!





# Bad Bevensen - Quelle des Wohlfühls

## Das Jod Sole Heilbad in der Heide

Bad Bevensen ist das einzige Mineralheilbad in der Lüneburger Heide und mit seiner Jod-Sole-Therme einer der wichtigsten Mineral-Kurorte in Niedersachsen. Der Heideort bietet sowohl für Urlaub und Gesundheit als auch für entspannende Aktivitäten und Ferien das ideale Umfeld.

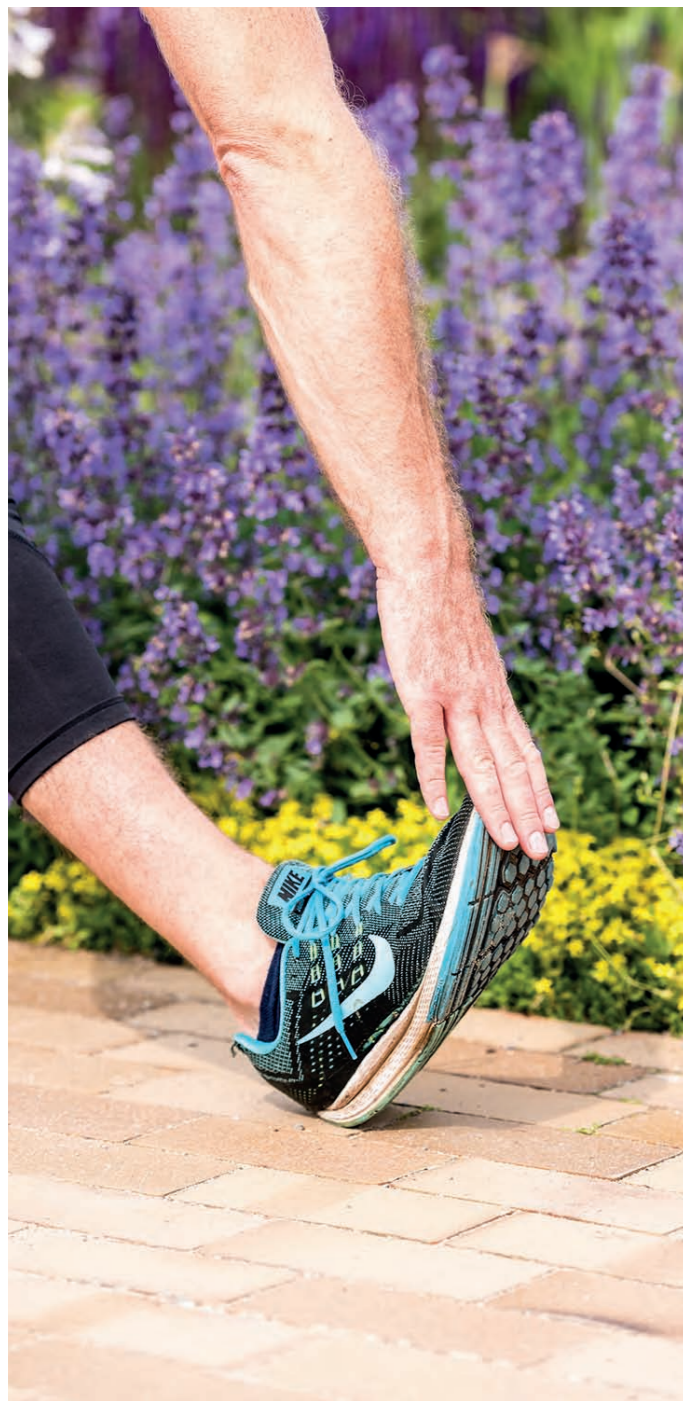
Ein Paradies für Sonnenanbeter ist der 12 Hektar große Kurpark von Bad Bevensen: Sonnenliegen am Kurparksee, eine Sonnenfalle mit wind- und wettergeschütztem Aufenthaltsbereich sowie zahlreiche Ruheinseln mit Bänken und Hängematten laden zur Entspannung im Grünen ein. Die farbige Blütenpracht des Parks entlang der Ilmenau geht über in die leicht hügelige, waldreiche Landschaft der östlichen Lüneburger Heide.

Gäste finden hervorragende Bedingungen für einen aktiven Urlaub. Auf zahlreichen ausgeschilderten Radwegen und Rundtouren können Sie die Region mit dem Fahrrad oder E-Bike erkunden. Rund 145 Streckenkilometer sind für Nordic Walking und Wandern ausgeschildert.

### Medizinische Kompetenz

Vier Kliniken für die Fachbereiche Herz und Gefäße, Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik und Essstörungen, zahlreiche Fachärzte und Therapieeinrichtungen sowie die Jod-Sole-Therme mit ihrem Heilwasser und den physiotherapeutischen Angeboten stehen für die hohe medizinische Kompetenz des Jod-Sole-Heilbades. Indikationen des ortsgebundenen Heilmittels, der Thermal-Jod-Sole, sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege sowie von Herz und Gefäßen.





### Sole-Fit und AQUABACK®

Fitness im gut temperierten Jod-Sole-Wasser ist ein prima Ganzkörpertraining. Die Übungen im mineralhaltigen Wasser stärken die gesamte Muskulatur und verbessern Kondition und Ausdauer. Und auch der Kreislauf kommt ordentlich in Schwung. Mit bunten Schwimnudeln oder an Fitnessgeräten unter Wasser geht es ordentlich zur Sache – gegen den Wasserwiderstand, der die Wirkung der Übungen verstärkt und zugleich weniger belastend für die Gelenke ist. In der Jod-Sole-Therme finden das ganze Jahr über von Montag bis Freitag die Trainings AQUABACK® und Sole-Fit statt, unter kompetenter Anleitung und zu fetziger Musik.

Alle Termine gibt es unter [www.bad-bevensen.de/veranstaltungskalender](http://www.bad-bevensen.de/veranstaltungskalender)

### Entspannung mit Klangschalen

Wie das tönt! Die Trainerin schlägt einen Klöppel gegen die dickwandige Messingschale, die zwischen den Teilnehmern steht. Die liegen bequem, entweder auf Matten im Gymnastikraum oder bei gutem Wetter draußen im Kurpark auf der Wiese. Die vibrierenden Töne der angeschlagenen Klangschalen setzen sich im Körper fort und füllen ihn aus. So kommen Körper, Geist und Seele in Harmonie miteinander und tanken neue Energie. Innehalten und einfach loslassen, den Schwingungen der Klangschale nachspüren und auf Fantasiereise gehen. Wie leicht geht unsere innere Stimme im Lärm dieser Welt unter - hier können Sie ihr lauschen, können loslassen und genießen.

**Wann:** Jeden 2. Samstag im Monat (April-Okt.), 10 Uhr  
**Treffpunkt:** Tourist-Information, Bad Bevensen  
**Kosten pro Teilnehmer:** 5,- Euro mit Bevensen-Card (Kurkarte), 6,- Euro ohne Bevensen-Card

### Qigong

Qigong lehrt uns, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen und gleichzeitig mit dem Himmel verbunden zu sein. Die Übungen stammen aus der traditionellen chinesischen Medizin und sorgen für Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie. Mit ruhigen, fließenden Bewegungen trainieren und entspannen Sie Ihren Körper gleichzeitig auf sanfte Weise. So können natürliche Lebendigkeit, Vitalität, eine energiegeladene Ausstrahlung und kraftvolles Auftreten entwickelt und bewahrt werden. Qigong-Übungen können überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden.

**Wann:** Jeden Freitag (April-Okt.), 11 Uhr  
**Treffpunkt:** Tourist-Information, Bad Bevensen  
**Kosten pro Teilnehmer:** 5,- Euro mit Bevensen-Card (Kurkarte), 6,- Euro ohne Bevensen-Card

### Lachyoga

Jeder kennt es, jeder liebt es, aber manche nutzen es zu wenig: das Lachen. Lachen macht gesund, jagt Sauerstoff in den Körper, regt den Kreislauf an und entspannt. Lachen aktiviert Glückshormone, fördert die Durchblutung und reguliert den Blutdruck. Beim Lachyoga können Sie das Lachen lernen. Selbst aus einem zunächst gekünstelten Lachen wird leicht ein Lachen aus vollem Herzen. Sie fühlen sich freier, gehen positiver in den Tag und können auch im Alltag leichter über manches hinweglachen. Im herrlichen Ambiente des Kurparks in Bad Bevensen zeigt eine Lachyogatrainerin Methoden, so zu lachen, dass es eine langfristige Wirkung für den ganzen Körper hat.

**Wann:** Jeden Donnerstag (März-Dez.), 10 Uhr  
**Treffpunkt:** Tourist-Information, Bad Bevensen  
**Kosten pro Teilnehmer:** 5,- Euro mit Bevensen-Card (Kurkarte), 6,- Euro ohne Bevensen-Card

# Urlaub für die Gesundheit

Obwohl oft schon vergessen, bilden **Pfarrer Kneipps Lehren** doch einen wichtigen Faktor zu einem gesunden und vitalen Leben. Kneipp bedeutet viel mehr als nur Wassertreten, denn fünf Säulen tragen zur ganzheitlichen Gesundheit bei. Bewegung in der Natur, eine ausgewogene Ernährung, Anwendungen mit Heilkräutern und Pflanzen, Aktivierung des Immunsystems durch Wasser, sowie Ausgeglichenheit und Lebensfreude sind auch heute noch die Garanten für ein gesundes Leben.

**M**an muss nicht krank sein, um sich die Zeit für eine Kur zu nehmen, denn das Wort Kur von lat. cura bedeutet nichts anderes als Fürsorge und Pflege. Nicht nur der Körper will gesund sein, auch Geist und Seele brauchen Fürsorge. Es ist wichtig, jederzeit auf die Zeichen zu achten, die der Körper sendet, um Gesundheit und Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Wenn es dann aber doch zu einer medizinisch notwendigen Kur kommt oder Sie sich bei einer offenen Badekur erholen möchten, sind Sie in der Lüneburger Heide in den besten Händen. Viele Orte in der Lüneburger Heide besitzen ein Prädikat als Kurort oder staatlich anerkannter Erholungsort. Das milde Reizklima in Verbindung mit den drei Sole-Thermen bietet die beste Voraussetzung zur Behandlung von Atemwegs- und Hauterkrankungen, sowie Beschwerden im Bewegungsapparat. Kurse zur mentalen Gesundheit runden das Angebot vor Ort ab.

## Bad Bodenteich - Kneipp- und Luftkurort

Im Kurort Bad Bodenteich dreht sich alles um die Gesundheitslehren nach Sebastian Kneipp. Im Kurpark gibt es ein modernes Kneipptretbecken mit Armbecken auch für Kinder sowie eine Naturkneipptretstelle im See. Die Taulaufwiesen und der Vierhundert-Wasser-Barfußpfad mit der dritten Kneipptretanlage in einem Bachlauf an der historischen Burg versprechen ein Sinneserlebnis der besonderen Art. Das Wassertreten stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, auch Kreislauf und Durchblutung werden angeregt.

Bad Bodenteich verfügt über zwei Badeärzte sowie mehrere Physiotherapiepraxen. Mit der MediClin Seepark Klinik steht eine Fach- und Rehaklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie zur Verfügung. Hier werden medizinische Zentren für Essstörungen, sowie für Schmerz- und Familientherapie vorgehalten. Die Behandlungsformen sind besonders vielfältig und umschließen u.a. Tanz-, Sport-, Musik- und Kunsttherapie.

## Soltau - staatlich anerkannter Ort mit Sole-Kurbetrieb

Die bekannte Heidestadt Soltau fördert ihr natürliches Heilmittel tief aus dem Boden. Die heilsame Natursole lindert Beschwerden im Bereich der Gelenke, der Atemwege, rheumatische Erkrankungen und auch Hautstoffwechselkrankheiten. Erfahrene Badeärzte vor Ort begleiten den Erfolg Ihrer Kur. Das moderne MediClin Klinikum ermöglicht Tagesbehandlungen und Rehabilitationskuren.

## Luftkurort Schneverdingen

Schneverdingen liegt am Rande des Naturschutzgebietes inmitten blühender Heideflächen. Die unendlich scheinende Weite der Natur verspricht hier Ruhe und Erholung. Das Schneverdinger Pietzmoor ist eine der ältesten Hochmoorlandschaften und durch den Moorschutz wird hier ein erheblicher Teil zum Klimaschutz geleistet. Auf kilometerlangen Bohlenstegen können die besondere Flora und Fauna erwandert werden.



# Mit der Kraft der Natur

Das Heidegewächs *Calluna Vulgaris* ist als Heilpflanze weitestgehend vergessen und doch zeigt sie lindernde Wirkung im Bereich der inneren Unruhe und bei Schlafstörungen. Bei mentaler Erschöpfung und Kraftlosigkeit bringt die *Calluna* in Form von Tee oder als Öl auf der Haut den Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung.

Ein ebenso regionales wie wohltuendes Produkt ist der Buchweizen. Er ist ein Knöterichgewächs, reich an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen, sowie frei von Gluten und Lektinen und findet häufig in der basischen Küche Anwendung. Seine Wirkung zeigt Buchweizen bei Durchblutungsstörungen und mentaler Erschöpfung. Bei einer Anwendung mit Buchweizenöl entfalten sich die Vitalstoffe und hüllen Sie in einen tranceartigen Ruhezustand.

Aus dieser Erkenntnis nutzen wir die Kraft der Natur auch für Beauty und Wellness. So können Sie in unseren Wellness-Hotels Peelings aus Heideblüten, Massagen mit Heideblütenöl, Bäder mit Milch und Heidehonig genießen und in der Soltau Therme in der Heide-Sauna einen Wacholder-Zitronen Aufguss erleben.



# Wald-Wellness

Die Natur besitzt eine unbeschreibliche Wirkung auf die körperliche und geistige Verfassung eines Menschen. Wenn Sie sich einmal die Zeit nehmen und durch die unendlich scheinende Weite der Heideflächen spazieren, die reine würzige Luft ganz tief einatmen und mit Ihren Beinen fest verwurzelt auf der sandigen Erde im Naturpark stehen, werden Sie eine magische Anziehungskraft verspüren. Mit allen Sinnen nehmen Sie die Natur in sich auf und wie ein Wasserfall ergießen sich Luft und Licht über den Körper. Für manche Menschen ist dies das vollkommene Erreichen eines Glücksmoments, für andere eine wohlige Atmosphäre der Unversehrtheit.

Dieses Phänomen ist in anderen Ländern längst als „**Waldbaden**“ bekannt. Eine kräftige Portion Sauerstoff vitalisiert den Körper, Sonnenstrahlen sorgen für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und allein der Anblick der Weite der Natur baut Stressoren ab.

Das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide bietet Ihnen diese Wirkung. In dem komplett autofreien Bereich hören Sie außer dem Summen der Bienen und vielleicht den Huftritten der herannahenden Kutschpferde nur die Stimme der Natur. Die Reinheit der Luft kann am Vorhandensein heimischer Bartflechten sogar bewiesen werden. Sie gelten als Bioindikatoren und dort wo die Bartflechten vorkommen, ist die Luft hervorragend rein und klar.

# Heide-Fitness

**F**rische reine Luft durchströmt die Atemwege, alle Muskeln im Körper vibrieren in einem angenehmen Takt und Sie fühlen sich frisch und voller Elan, während sich vor Ihnen die traumhafte Kulisse einer imposanten Natur aufbaut. Die Füße fest auf der Erde und die Arme gen Himmel gestreckt. Tief einatmen und die Glückshormone sind in jeder Körperzelle spürbar, denn das ist Bewegung in der Lüneburger Heide!

Ob Auspowern beim Joggen oder eine belebende Wanderung, Bewegung in der Natur trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei. Die Lüneburger Heide bietet unzählige Möglichkeiten für lange Wanderungen, ausgedehnte Spaziergänge, ausgiebige Nordic-Working Touren oder erfrischende Bahnen in einem am Waldesrand liegenden Naturschwimmbad.

## Gesundheitswandern

Bei einer Gesundheitswanderung werden die Komponenten der bewussten Bewegung sowie einer gesunden Lebensweise zusammen geführt. Zertifizierte Gesundheitswanderführer zeigen Ihnen das ganze Jahr über die natürliche Schönheit der Heide, während Sie fast ganz wie von selbst etwas für Gesundheit und Fitness tun. Bei jeder Wanderung, die ca. sieben Kilometer umfasst, werden in den Pausen bestimmte Fitnessübungen ausgeübt und anschließend die beanspruchten Körperpartien gedehnt. Unterwegs erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über das Naturschutzgebiet der Lüneburger Heide, sondern erhalten auch nützliche Alltagstipps für ein rundum gesundes Leben.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/12687](http://www.lhg.me/12687)

## Barfußwandern

Schuhe aus und rein in die Heide. Beim Barfußwandern spürt man die Natur mit allen Sinnen.

Die Böden in der Heide sind sandig, federn nach und sind dadurch gelenkschonend. Durch die vielen Nervenenden in den Füßen, werden beim Barfußwandern Glückshormone ausgeschüttet. Barfußlaufen kräftigt also nicht nur die Fußmuskulatur, sondern macht auch happy. Im Naturpark Südheide geht es durch die Misselhorner Heide und im Naturpark Lüneburger Heide durch das Büsenbachtal.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/13381](http://www.lhg.me/13381)

## Nordic Walking und Fitness Park

Nordic Walking trainiert schonend den ganzen Körper und kann gegen Stress, Bluthochdruck, Herzschwäche und Schlaganfall vorbeugen. Herz und Kreislauf sowie der ganze Bewegungsapparat kommen in Schwung – und die körperliche Aktivität steigert die Lebensfreude!

Auf dem 470 Kilometer langen Nordic Walking und Fitness Park in der Heideregion Uelzen erwarten Sie „Sensio-Wege“ zur Schulung von Körpergefühl und Balance, „Test-Strecken“ zur Überprüfung der persönlichen Leistungsfähigkeit, „Puls-Wege“ für das individuelle Training des Herz-Kreislauf-Systems, und „Fitness-Wege“, auf denen sich sportlich orientierte Nutzer nach Herzenslust verausgaben können.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/5832](http://www.lhg.me/5832)

## Green Sport

Auf den 13 Green Sport Parcours weisen QR-Codes an verschiedenen Stationen auf eine Fitnessübung hin, die an Ort und Stelle mitten in der Natur ausgeführt werden kann. Probieren Sie es aus und lassen Brückengeländer, Findlinge und Baumstämme zu Ihren Fitnessgeräten werden.

Weitere Informationen: [www.lhg.me/11577](http://www.lhg.me/11577)

## Barfußpark

Im Barfußpark Egestorf können Sie auf drei Rundwegen an 60 Stationen Ihre Füße über Moos, Schlamm, Borke oder Glas führen. Ein Sinneserlebnis der besonderen Art!

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/2538](http://www.lhg.me/2538)

# Körper, Geist & Gaumen



**E**ine ausgewogene Ernährung und damit inneres Wohlbefinden sind für einen gesunden Organismus unabdingbar. Aber auch der Verzicht gewisser Lebensmittel kann zu einem Zustand der Zufriedenheit und Gesundheit beitragen. Fasten bedeutet nämlich nicht nur Gewichtsabnahme und Entschlackung, sondern viel mehr auch innere Selbsteilung und Befreiung von Lasten und Sorgen. Beim Fasten erlangen Sie einen Zugang zu sich selbst und zu Ihrem Körper. Es gibt die unterschiedlichsten Arten des Entschlackens. Was liegt in der Lüneburger Heide näher als Fasten mit Wandern zu verbinden? Beim Heilfasten-Wandern unterstützt die Bewegung zum einen die Gewichtsreduktion, aber vielmehr verspricht sie Ruhe, Kraft und Entspannung. Ausgebildete Fastenleiter unterstützen Sie auf diesem Weg und nehmen Sie mit an ihre Lieblingsplätze in der Heide.

Die vegane Lebensweise besteht ebenfalls aus einem Verzicht. Der Veganismus ist längst nicht mehr nur ein Trend, es ist eine Lebensphilosophie, eine Weltanschauung. Vor allem ist es Überzeugung. Die Gründe sich vegan zu ernähren können unterschiedlich sein. Die biologisch-vollwertig-vegane Ernährung gilt als die gesündeste Ernährung der Welt. Der bewusste Verzicht führt zu einem neuen Körpergefühl, einem Energieschub und Lebensfreude. Viele Veganer bestätigen, dass Sie sich mit dieser Ernährungsweise auch vitaler und glücklicher fühlen.

Unsere Gastgeber und Gastronomen in der Lüneburger Heide haben sich auf vegane Gäste eingestellt und bieten kreative und leckere vegane Gerichte an.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/12614](http://www.lhg.me/12614)



## GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG & WOHLFÜHLEN IM VITALHOTEL ASCONA, BAD BEVENSEN



Im Urlaub genießen und voller Energie den Alltag meistern. Besuchen Sie für einen leichten Start in ein gesundes Leben das Vitalhotel Ascona.

- **Schrothkuren**, Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- **Fasten für Gesunde**, Reinigung des Körpers
- **Almased Vital-Tage**, Motivation zur Gewichtsreduktion
- **Reduktions- & Trennkost**, Start in die Ernährungsumstellung

**Gesundheitsurlaub inklusive Aktivprogramm und Verpflegung**  
7 Übernachtungen ab 581,- Euro.

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) • Telefon 05821-550





„Der Sinn  
des Lebens besteht  
darin, glücklich  
zu sein.“

Dalai Lama

Viel zu oft passiert es, dass Routine unseren Alltag beherrscht, dass wir zu viel Grübeln, nachts zu wenig schlafen und von einem Termin zum Nächsten hetzen. Viel zu selten nehmen wir uns Zeit für schöne Dinge und schöpfen diese restlos aus.

Ein Sprichwort besagt, dass man genau dann etwas Gutes für sich tun sollte, wenn man gerade nicht die Zeit dafür hat. Diesen kleinen Satz sollten wir uns tagtäglich in Erinnerung rufen. Nehmen Sie sich Zeit, erleben Sie bewusst und genießen Sie den Augenblick.

Nehmen Sie Ihre schönen Gedanken mit auf jede Reise. Wohin immer Sie gehen, nehmen Sie Gefühle, Erfahrungen und Erkenntnisse in einem Rucksack mit. Diesen Rucksack können Sie überall und jederzeit auspacken. Andersrum können Sie neue Erlebnisse ständig hinzufügen. Tragen Sie ihn bei sich und wann immer Sie es brauchen, holen Sie den Inhalt raus.

Achten Sie auf sich und genießen  
Sie das Leben!



# Kopfstand in der Heide

Interview mit einer Yogalehrerin

**K**atja Riedel hat vor 10 Jahren ihr eigenes Yoga- und Ernährungsstudio in Walsrode in der Lüneburger Heide eröffnet. Sie bietet verschiedene Yoga-Arten und auch ayurvedische Kochkurse dort an. In unserem Interview verrät Sie uns, warum sie lieber Yoga in der Heide, als in den Bergen macht.

## Wie bist du zum Yoga gekommen?

Ich arbeitete damals im größten Einkaufszentrum Norddeutschlands als Eventmanagerin und PR-Beauftragte. Dafür suchte ich eine unterstützende PR Agentur. Als ich dann einer Hamburger Agentur bei der Arbeit über die Schulter sah, lernte ich eine derer Kundinnen kennen. Sie war Yoga-Lehrerin und lud mich gleich zu einer Yoga-Stunde ein. Nach meiner ersten Yoga-Stunde wußte ich, dass dies genau mein Ding ist und das „Yoga Fieber“ hatte mich gepackt.

## Gab es einen bestimmten Auslöser, Vollzeit Yogalehrerin zu werden? Wo hast du deine Ausbildung gemacht?

Nach 12-14 Stunden Tagen in meinem alten Event-Management Job spürte ich oft das Bedürfnis nach einem Ausgleich, den ich mit Yoga gefunden hatte. In dieser Zeit wuchs der Wunsch immer mehr, mich hauptberuflich mit dem Thema Yoga und Ernährung auseinander zu setzen.

Nachdem einer der renomiertesten Lehrer der Yoga-Szene in Hamburg eine Ausbildung zum Yoga-Lehrer anbot, wußte ich, dass ich unbedingt bei ihm lernen wollte. Die Ausbildung beim australischen Yoga-Lehrer, Lance Schuler, hat dann mein Leben ziemlich auf den Kopf gestellt und mich motiviert, mein eigenes Yoga- und Ernährungs Studio zu eröffnen.

Nach einigen weiteren Ausbildungen im Bereich Yoga und Ernährung habe ich dann meinen alten Job gekündigt und mein heutiges Yoga- und Ernährungs-Studio eröffnet.





**Seit 10 Jahren hast du nun deine eigene Yogaschule in Walsrode. Fehlt dir dein alter Job manchmal? Würdest du etwas anderes machen, wenn du die Zeit zurück drehen könntest?**

Ich denke gern an meinen alten Job zurück. Mir fehlen auch oft meine alten Kollegen. Es war eine sehr schöne Zeit und ich habe sehr viel gelernt, was ich jetzt in der Organisation meines Studios gut nutzen kann. Den Schritt zur Selbständigkeit habe ich allerdings nie bereut.

**Was ist das besondere an Yoga in der Natur der Lüneburger Heide?**

Ich liebe es, Yoga draußen in der Natur auszuüben. Die Natur wirkt absolut beruhigend und zugleich inspirierend auf mich. Ich mag die Lüneburger Heide ganz besonders wegen der wundervollen Weite und der farbenfrohen Heidelandschaft.

Ich bin überhaupt kein Fan von Bergen, da fühle ich mich total eingeengt. Deshalb ist die flache norddeutsche Landschaft für mich wunderderschön.

**Was ist Glück für Dich?**

Glücklich ist derjenige, der ohne Angst seiner Intuition folgt und es schafft, einen glücklichen Geist zu behalten. So hat sogar der weltbeste Radsportler, Lance Armstrong, den Krebs besiegt und die Tour de France gewonnen. Yoga hilft dabei, den Geist positiv zu beeinflussen. Dieser Zustand bedeutet für mich Glück.

**Macht Yoga dich glücklich? Warum?**

Yoga macht glücklich, weil es emotionale Schwankungen ausgleicht, den Geist auf das wesentliche fokussiert und die körperliche Wahrnehmung steigert. Nach einer Yoga-Stunde fühle ich mich rund herum glücklich und ausgeglichen. Mein Geist ist ruhig und ich kann der Welt mit Geduld und Herzlichkeit begegnen.

Was ich außerdem als Glück empfinde ist die körperliche Fitness, die ich durch das intensive Power-Yoga erreicht habe. Ich finde nichts schlimmer als gefangen in einem geschwächten Körper zu sein. Eine starke Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer sind für mich genauso wichtig wie ein glücklicher Geist. Beides steht für mich im Zusammenhang. Deshalb sind meine Yoga-Stunden unter anderem auch körperlich herausfordernd, was typisch für den Power-Yoga-Stil ist. Manchmal muss man über seine eigenen Grenzen hinaus gehen, um den Körper und Geist zu verändern.

**Was ist deine Lieblings Yoga-Übung und warum?**

Meine Lieblingsübung ist der Kopfstand. Ich könnte ewig darin verweilen und die Welt aus einem anderen Blickwinkel betrachten, was bei manchen Problemen erheblich zur Lösungsfindung beiträgt.

**Du ernährst dich vegan und gibst auch ayurvedische Kochkurse. Was ist das besondere an dieser Ernährungsform und warum ist es für dich persönlich von Bedeutung?**

Ich bin seit über 10 Jahren Vegetarierin und koche zuhause hauptsächlich vegan. Ich bin ein totaler Fan der ayurvedischen Küche. Diese begeistert mich durch den intensiven Geschmack und die vielen Gewürze, die wiederum für eine gesunde Verdauung und einen außergewöhnlichen Geschmack sorgen. Durch die aufsteigenden ätherischen Öle beim Zubereiten der Speisen wird die ganze Küche mit einem angenehmen und inspirierenden Geruch erfüllt.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

# Der Weg ist das Ziel

**B**eim Pilgern, so sagt man, sei der Weg das Ziel, um bei sich selbst anzukommen. Schritt für Schritt gelangt man zu einer neuen Erkenntnis, einer guten Idee oder zu der Lösung eines lang überlegten Problems.

Das Pilgern ist eine besondere Art des Wanderns. Wir kommen zur Ruhe und erden Körper und Geist. Die Ruhe der Natur und die unscheinbare Weite des Weges lassen den Gedanken freien Lauf und bringen Erkenntnis und Besinnung.

Von Wietzendorf führt der **Jakobsweg Lüneburger Heide** über Hermannsburg und Celle durch die landschaftliche Schönheit des Naturparks Südheide.

Eine bedeutende Station ist das Heidedorf Hermannsburg. Bekannt geworden durch seine berühmte Missionsgeschichte ist es heute eine wichtige Anlaufstelle für Pilgerer aus ganz Deutschland. Neben begleiteten Pilgerwanderungen können Sie auch an Veranstaltungen und Pilger-spaziergängen rund um das Thema Glaube und Spiritualität teilnehmen.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/11234](http://www.lhg.me/11234)

Ein weiterer Jakobsweg, die **Via Scandinavica**, verläuft ebenfalls durch die Lüneburger Heide. Ein Teilabschnitt führt von Lüneburg über Medingen, einem Ortsteil von Bad Bevensen und Ebstorf nach Wienhausen. Das Besondere an diesem Weg, er verbindet damit vier der fünf Heideklöster. Seinen Namen erhielt der Weg, da er die skandinavischen und baltischen Länder mit den mitteldeutschen Wegen verbindet.

Weitere Informationen auf [www.lhg.me/8086](http://www.lhg.me/8086)

Es muss aber nicht immer der berühmte Jakobsweg sein, denn im Klosterflecken Ebstorf finden sich die drei **Besinnungswege**: Schöpfungsweg – Auferstehungsweg – Inspirationsweg.

Rund um den kleinen Heideort vereinen sich Natur, Spiritualität und Kunst auf eine ganz besondere Art. Die Wege bringen Ihnen Ruhe und Besinnung, eröffnen aber auch Gespräche über Glaube, Sinn, Himmel und Erde. Farbige Gemälde am Wegesrand, versehen mit biblischen und spirituellen Texten laden zu meditativen Pausen ein.

Weitere Informationen unter [www.lhg.me/5278](http://www.lhg.me/5278)



## Samstagspilgern

### Leistungen für Sie:

Tageswanderung (ca 15 km) in der Tradition des Pilgers mit einem ausgebildeten Wanderführer auf dem Jakobsweg, der „Via Scandinavica“ zwischen Lüneburg und Ebstorf mit den Heideklöstern Lüne, Medingen und Ebstorf am Weg oder auf den Besinnungswegen, „Inspirations- und Auferstehungsweg“ rund um den Klosterflecken Ebstorf.  
Bitte festes Schuhwerk und passende Kleidung nicht vergessen, für Proviant ist gesorgt.

Termine: 18.07.2018 | 11.08.2018 | 08.09.2018

Buchung und Info: [www.lhg.me/12822](http://www.lhg.me/12822)

p.P. **12,- €**

## Pilgern auf dem Jakobsweg

### Leistungen für Sie:

2 oder 4 Übernachtungen | Halbpension und täglich Lunchpaket | Geführte Pilgerwanderungen mit Pilgerwegbegleitern | Zeit für Schweigen und Gespräche | Biblische Texte und Meditation

Termine: 06.04. – 08.04.2018 | 26.08. – 30.08.2018 | 04.10. – 08.10.2018

Buchung und Info: [www.lhg.me/8678](http://www.lhg.me/8678)

p.P. im DZ ab **192,- €**

Veranstalter: Eberhard Walther

## Schöpfung sinnlich erleben

### Leistungen für Sie:

Geführte Wanderung mit Picknickpause über den Schöpfungsweg vom Kloster Ebstorf bis zum Arboretum in Melzingen (ca. 8 km) mit abschließender Andacht und gemeinsamen Kaffeetrinken in Gartencafé des Arboretums Melzingen.

Bitte festes Schuhwerk und passende Kleidung nicht vergessen, für Proviant ist gesorgt.

Termin: 19.05.2018

Buchung und Info: [www.lhg.me/13571](http://www.lhg.me/13571)

p.P. **12,- €**

# Ankommen & wohlfühlen

100 % Qualität



**F**ür Sie nur das Beste! Vor allem im Urlaub muss alles perfekt sein. Und besonders bei einem Vitalurlaub sollen Sie ankommen und sich sofort wohlfühlen. Es soll Ihnen an nichts fehlen.

Unseren Gästen geben wir dieses Qualitätsversprechen. Alle nachfolgenden Unterkünfte sind von uns handverlesen und überprüft. Sie bieten den Gästen höchsten Komfort, ausführliche Beratung und makellosen Service.

Um im Urlaub zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken, sind für jeden Gast andere Kriterien wichtig. Während der eine gerne im Wellnessbereich entspannt, benötigt der andere einen großen Garten, viel Ruhe und Abstand. Bei unseren Vital-Unterkünften ist dementsprechend für jeden das Richtige dabei. Vom großen Wellnesshotel über Beautyfarm und Pilgerherberge bis zur Wohlfühl-Ferienwohnung mit Kamin und Whirlpool. Nicht auf jede Unterkunft passen alle Kriterien, dennoch bieten alle Gastgeber ein Maximum an Gastfreundschaft.

## Wir geben Ihnen die Qualität, die Sie erwarten.

- ✓ *Barrierefreie und allergikerfreundliche Zimmer  
Zimmer, Restaurant und Bar sind ohne Barrieren  
zugänglich oder allergikerfreundlich ausgestattet*
- ✓ *Wellnessbereich oder Kooperation mit orts-  
ansässiger Therme o.ä.  
Schwimmbad und Sauna im Haus oder  
freier Eintritt in die Therme vor Ort*
- ✓ *Internes Qualitätsmanagementsystem oder  
Fachsiegel  
Kompetenter Umgang mit dem Gast und Service  
auf höchstem Niveau*
- ✓ *Spezielle Ernährungsangebote  
Gluten-, Laktose-, Fructosefrei, Bio, Reduktion,  
vegan, ayurvedisch – hier ist alles möglich*
- ✓ *Angebote mit dem Schwerpunkt Wellness  
Gesundheit | Balance  
Pauschalreisen mit Übernachtung und Zusatz-  
leistungen*
- ✓ *Ruhebereich im Haus  
Garten, Kamin oder Lounge – kleine Rückzugsorte*
- ✓ *Shuttle Service  
Hol- und Bringdienst zum nächstgelegenen  
Bahnhof*
- ✓ *Eigene Website  
Ausführliche und übersichtliche Website*



**Wellness & Kurangebote**

- 100% Ledermassagen gegen 1 bis 3 Körperteile & Ganzkörpersmassagen
- 100% Thermalbäder
- 100% 100% Bio-Produkte
- 100% 100% Bio-Produkte
- 100% 100% Bio-Produkte

Preiswerte Abende: [www.haus-roseneck.de](http://www.haus-roseneck.de)

## Haus Roseneck - Wellness & Wohlfühlen

... Innerhalb eines Bades...

**Unser Vital-Angebote:**  
 Sie haben viel zu tun und wollen Ihre eigene Gesundheit fördern? Wir machen den Weg für Sie. Sie sind auf der Suche nach einem entspannenden Aufenthalt im Wellnessbereich? Wir sind die richtige Adresse für Sie. Lassen Sie sich von uns verwöhnen. Im Haus Roseneck werden Sie zum 1. in der Nähe von Kurpark und Fußgängerzone.

### Nutzen Sie gratis:

- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder

### Helfen Sie sich selbst:

- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder

### Optional buchbar:

- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder
- 100% Thermalbäder

Einzelzimmer	2 Personen	3 Personen	4 Personen	5 Personen
100%	100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%	100%

Alle Preise sind unverbindlich. Inklusiv: Frühstück, Kurpark, Fußgängerzone. Tel. 05162 1393 | [www.haus-roseneck.de](http://www.haus-roseneck.de) | [www.wellness-roseneck.de](http://www.wellness-roseneck.de) | [www.roseneck.de](http://www.roseneck.de)



## AS Hotel Vital

Das AS Hotel Vital bietet mit seiner goldenen Markierung zum 100-jährigen Jubiläum auf hohem Niveau luxuriöse ruhige Lage an.

Nach nur wenigen Minuten haben Sie den Kurpark, die Kurparkbahn oder das Freibad erreicht.

Das Erlebnis der malerischen Lage für Sie ist das große Wellnessangebot und dem Spa-Wellness-Center mit allen Möglichkeiten zur Verfügung.

Lassen Sie sich mit verschiedenen Massagen und Kosmetik-Anwendungen verwöhnen, oder nutzen Sie die sinnvolle Anwendung Wellness-Produkte zur Anwendung an einem sonnigen Tag.

AS Hotel Vital ist ein modernes Wellness-Resort mit 100% Bio-Produkten.



Zimmer	Laube	Wohnung	Wohnung
100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%

Im Restaurant genießen Sie frische Gerichte mit Produkten von Bio-Lieferanten regionaler Anbieter. Bei Reservierung bitten Sie, 3-4 Tage vor der Reise anzurufen.

Wir freuen uns auf Sie - herzlich willkommen!



## Hol Dir die Kraft aus der Natur. Regeneriert. Baut auf – beugt vor.



**Ginseng**  
 aus Deutschlands einzigen Ginseng-Gärten in der Lüneburger Heide.

Panax ginseng C.A. Meyer

Direktverkauf ab Hof und im Versand





www.hogon.de

## AKZENT Hotel Berlin <sup>\*\*\*\*</sup>

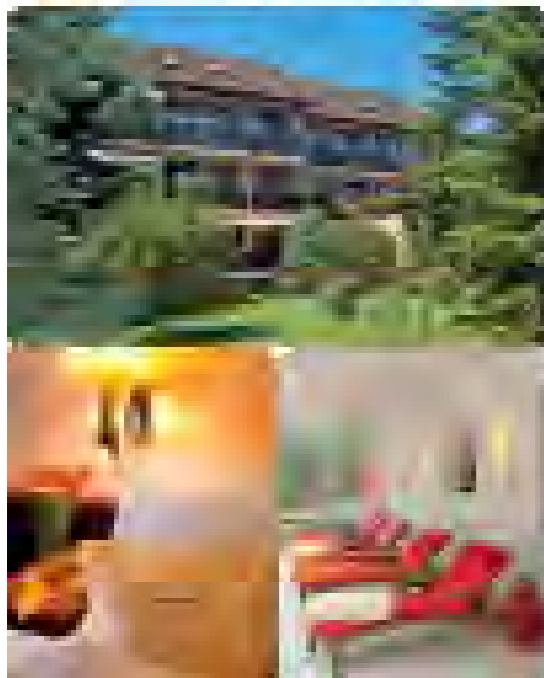
Unser familiengeführtes Hotel befindet sich in bester Lage von Berlin. Sie wohnen direkt im Zentrum, umgeben von Kunst, nur 100m von der bekanntesten Bad-Sea-Thema entfernt. Unser 17 Zimmer Hotel ist voll und herzlich eingerichtet und bietet Ihnen mit dem Aufzug erstklassigen Service. In unserem Café Restaurant sind Sie mit Service und freundlichen Bedienung aus der Region. Im Sommer genießen Sie die Sonne auf unserem Gartenterrasse. Eine Wellness-Relaxation Infrarotkabine und ein Saunabereich runden unser Angebot ab. Als unser Gast möchten Sie regelmäßig und gelegentlich Besuche in die benachbarte Bad-Sea-Thema. Besuchen Sie Urlaub in unserer Natur!

Makel: Berlin, Marktstraße 11 | 10149 Berlin | www.akzent-hotel-berlin.de

120	120	120	120
120	120	120	120

**„What has Gold“**  
 Ein 100% landesweites Akzent-„Salzwasser“  
 Ein weltberühmte Gesundheitsmassage mit Salz  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich

Hotel Berlin



www.hogon.de

## Sonnenhügel Hotel und Ferienwohnungen <sup>\*\*\*\*</sup>

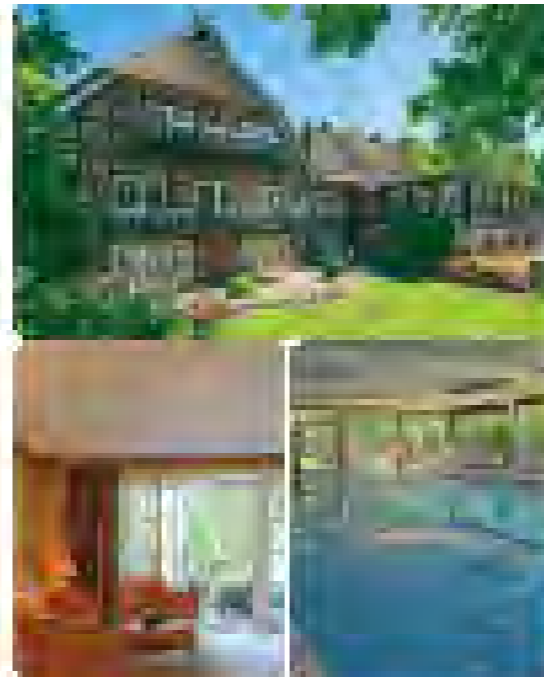
Das Hotel befindet sich in der schönsten Lage von Berlin. Sie wohnen direkt im Zentrum, umgeben von Kunst, nur 100m von der bekanntesten Bad-Sea-Thema entfernt. Unser 17 Zimmer Hotel ist voll und herzlich eingerichtet und bietet Ihnen mit dem Aufzug erstklassigen Service. In unserem Café Restaurant sind Sie mit Service und freundlichen Bedienung aus der Region. Im Sommer genießen Sie die Sonne auf unserem Gartenterrasse. Eine Wellness-Relaxation Infrarotkabine und ein Saunabereich runden unser Angebot ab. Als unser Gast möchten Sie regelmäßig und gelegentlich Besuche in die benachbarte Bad-Sea-Thema. Besuchen Sie Urlaub in unserer Natur!

Makel: Berlin, Marktstraße 11 | 10149 Berlin | www.sonnenhugel-hotel-berlin.de

120	120	120	120
120	120	120	120

Kostenlos Außenbereich und einen Wellnessbereich  
 Ein 100% landesweites Akzent-„Salzwasser“  
 Ein weltberühmte Gesundheitsmassage mit Salz  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich

Sonnenhügel Hotel



www.hogon.de

## Landhaus Höpen <sup>\*\*\*\*</sup>

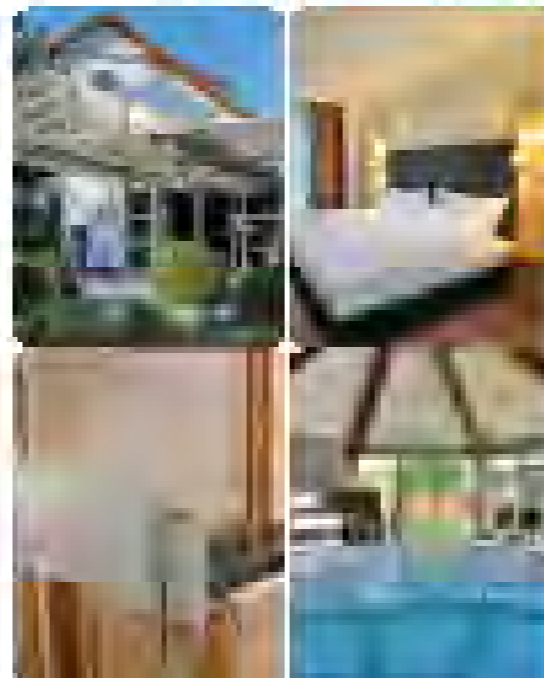
Unser idyllisches Landhaus liegt am Strand von Schwanenberge, direkt am schönen Müritzersee. 10km zu Fuß von der bekanntesten Bad-Sea-Thema entfernt. Unser 17 Zimmer Hotel ist voll und herzlich eingerichtet und bietet Ihnen mit dem Aufzug erstklassigen Service. In unserem Café Restaurant sind Sie mit Service und freundlichen Bedienung aus der Region. Im Sommer genießen Sie die Sonne auf unserem Gartenterrasse. Eine Wellness-Relaxation Infrarotkabine und ein Saunabereich runden unser Angebot ab. Als unser Gast möchten Sie regelmäßig und gelegentlich Besuche in die benachbarte Bad-Sea-Thema. Besuchen Sie Urlaub in unserer Natur!

Makel: Berlin, Marktstraße 11 | 10149 Berlin | www.landhaus-hopen.de

120	120	120	120
120	120	120	120

Ein 100% landesweites Akzent-„Salzwasser“  
 Ein weltberühmte Gesundheitsmassage mit Salz  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich

Landhaus Höpen



www.hogon.de

## Landhotel Schnuck <sup>\*\*\*\*</sup>

Unser idyllisches Landhaus liegt am Strand von Schwanenberge, direkt am schönen Müritzersee. 10km zu Fuß von der bekanntesten Bad-Sea-Thema entfernt. Unser 17 Zimmer Hotel ist voll und herzlich eingerichtet und bietet Ihnen mit dem Aufzug erstklassigen Service. In unserem Café Restaurant sind Sie mit Service und freundlichen Bedienung aus der Region. Im Sommer genießen Sie die Sonne auf unserem Gartenterrasse. Eine Wellness-Relaxation Infrarotkabine und ein Saunabereich runden unser Angebot ab. Als unser Gast möchten Sie regelmäßig und gelegentlich Besuche in die benachbarte Bad-Sea-Thema. Besuchen Sie Urlaub in unserer Natur!

Makel: Berlin, Marktstraße 11 | 10149 Berlin | www.landhotel-schnuck.de

120	120	120	120
120	120	120	120

Ein 100% landesweites Akzent-„Salzwasser“  
 Ein weltberühmte Gesundheitsmassage mit Salz  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich  
 Ein Saunabereich

Landhotel Schnuck





**www.althoff.de**

## Althoff Hotel Fürstenhof **4** Sterne

Mit einem ausgedehnten Wellnessbereich im Zentrum, in der malerischen Kurstadt Bad Nauheim, am Rande des UNESCO Parks, zwischen Emsberg, Borsum, Beller und Neuenhäusern befindet sich das Althoff Hotel Fürstenhof. In der Stadt, die heute einen Ort von Tradition und einer tiefen Geschichte in einzigartiger Atmosphäre, ist das Althoff Hotel Fürstenhof ein Ort der besonderen Art. Das Althoff Hotel Fürstenhof bietet ein exklusives Ambiente für eine unvergessliche Wellnessreise für einen Preis, der kleinen Kurorten in großer Stadtlichkeit für erfolgreiche Business, Konferenzen, Meetings, Seminare, Incentives und Ihre Traumhochzeit. Lassen Sie sich im Wellness & Spa Bereich verwöhnen und erleben Sie das.

**Kontakt: Hotelmanagement GmbH | Flughafenstraße 200 | 61201 Nauheim | Tel. 069 2505200 | info@althoff-hotel.de | www.althoff-hotel.de**

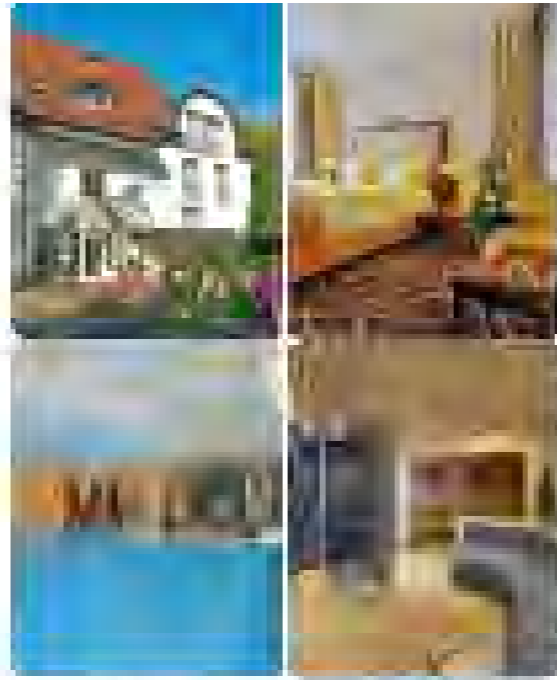
Einzelzimmer	2 Personen	3 Personen	4 Personen
120,-	180,-	240,-	300,-

**Wohlfühl-Aussicht**

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- Wellness & Spa mit Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad und Sauna mit Wasser und Teebecken
- Saunabereich mit Lichtbühnen- und Soundeffekten
- 1 x 4-Gang Frühstücksbuffet
- Wappstein - Spa-Wellness - Saunabereich - Wellness - Spa - Wellness - Spa - Wellness - Spa

**ab 134 Euro Person im Doppelzimmer**

**Kontakt: Hotelmanagement GmbH | Flughafenstraße 200 | 61201 Nauheim | Tel. 069 2505200 | info@althoff-hotel.de | www.althoff-hotel.de**



**www.caroline.de**

## Hotel Caroline Mathilde **4** Sterne

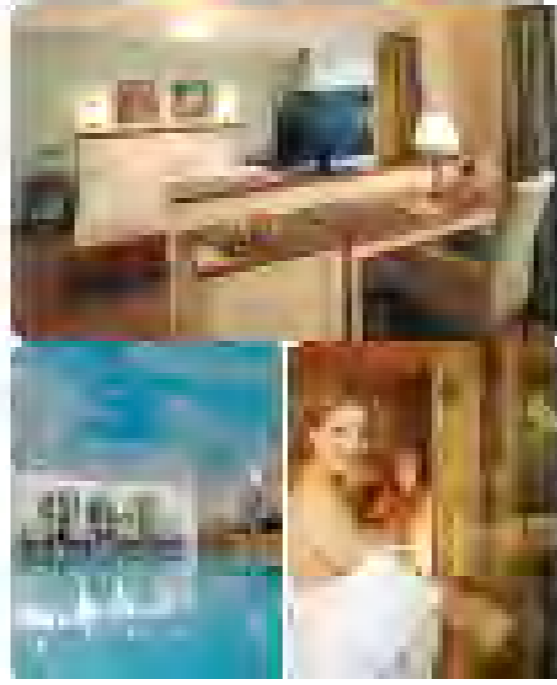
Das in Mitten von der Stadt Caroline Mathilde liegt ein wunderschönes, historisches Gebäude. Sehr ruhig gelegen und nur 500 Meter vom historischen Altstadt-Altstadtmarkt. Im Teilbereich der Villa verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche, dem heimischen Garten oder auf der eigenen Terrasse.

**Wohlfühl-Aussicht**

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- Wellness & Spa mit Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad und Sauna mit Wasser und Teebecken
- Saunabereich mit Lichtbühnen- und Soundeffekten
- 1 x 4-Gang Frühstücksbuffet
- Wappstein - Spa-Wellness - Saunabereich - Wellness - Spa - Wellness - Spa

**ab 134 Euro Person im Doppelzimmer**

**Kontakt: Hotelmanagement GmbH | Flughafenstraße 200 | 61201 Nauheim | Tel. 069 2505200 | info@althoff-hotel.de | www.althoff-hotel.de**



**www.ringhotel.de**

## Ringhotel Sellhorn **4** Sterne

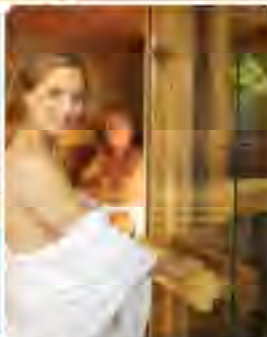
Die Schönheit der natürlichen Art ist ein markantes Merkmal des wunderbaren, historisch-kulturellen Umfelds. Die familiäre Atmosphäre, das beste Wellness - Erlebnis, das nach Entspannung und Natur. Wir begrüßen Sie mit einer Mischung aus Tradition, Moderne und Beständigkeit.

**Wohlfühl-Aussicht**

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- Wellness & Spa mit Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad und Sauna mit Wasser und Teebecken
- Saunabereich mit Lichtbühnen- und Soundeffekten
- 1 x 4-Gang Frühstücksbuffet
- Wappstein - Spa-Wellness - Saunabereich - Wellness - Spa - Wellness - Spa

**ab 134 Euro Person im Doppelzimmer**

**Kontakt: Hotelmanagement GmbH | Flughafenstraße 200 | 61201 Nauheim | Tel. 069 2505200 | info@althoff-hotel.de | www.althoff-hotel.de**



Kontakt | [www.lhg.me/912](http://www.lhg.me/912)

## Ringhotel Sellhorn \*\*\*\*

Eine Begegnung der herzlichen Art - atmosphärisches Landleben, wunderschöne Heidelandschaft und persönliche Gastfreundschaft. Die familiär-legere Atmosphäre, das Gespür für Luxus - erfüllt Sehnsüchte nach Geborgenheit und Natur. Wir begleiten Sie mit einer Melange von Tradition, Moderne und Beständigkeit. Wellness im Haus, Golf auf Spitzenniveau, Ruhe für berufliche Ziele und die Nähe zur pulsierenden Hansestadt Hamburg lassen Raum für individuelle Wünsche und Vorstellungen. Freuen Sie sich auf eine genussreiche Zeit, mit "landfeinen" kulinarischen Kreationen. Die Ruhe der Heidelandschaft kann man hier fühlen - kombiniert mit dem Komfort einer modernen, sehr stilvollen Ausstattung im Vier-Sterne-Hotel.

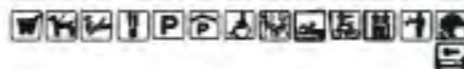
Hotel Sellhorn Gastronomie GmbH | Sven, Nela, Axel Dierksen | Winsener Str. 23 | 21271 Harstedt  
Tel. 04184 8010 | Fax 04184 801333 | [info@hotel-sellhorn.de](mailto:info@hotel-sellhorn.de) | [www.hotel-sellhorn.de](http://www.hotel-sellhorn.de)

Zimmer	Sanitär	U/Fn pro Nacht	U/Fn-Zuschlag
50 DZ	Du/WC	ab 134,00	auf Anfrage
EZ	Du/WC	ab 96,00	auf Anfrage

### WOHLFÜHL-AUSZEIT

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- Sellhorns Verwöhnpaket mit Nutzung von Hallenbad und Sauna mit Wasser- und Teebar, Badetasche mit Leibbademantel und Saunatum, Gästeaktivprogramm
- 1 x 4-Gang-Halbpensionsmenü
- Wohlfühl: Ganzkörperpeeling, Ganzkörperpackung, Kopf- oder Fußmassage während der Packung (ca. 2 Std)

ab 234 € pro Person im Doppelzimmer



Kontakt | [www.lhg.me/453](http://www.lhg.me/453)

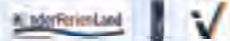
## Hotel Heide Kröpke \*\*\*\*s

Inmitten duftender Wälder und grüner Wiesen finden Sie unser Verwöhnhotel. Genießen Sie das weitläufige Außenbad mit Natursee. Durch die verkehrsgünstige Lage ein idealer Ort für die Ausrichtung von Familienfeiern, Tagungen, Kurzurlaub oder Geschäftsreisen. Lassen Sie die Spezialitäten unserer heimischen Küche, wie Buchweizengerichte, Heidschnucke und heimisches Bison, kennen. Für Ihr Wohlbefinden: Kostenfreie Nutzung unseres Wellness-Bereiches "Kröpke-Spa" mit finnischer Sauna, Bio-Sauna, Dampf-

Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG | Hotel Heide Kröpke | Essler Damm 1 | 29690 Eisel  
Tel. 05167 9790 | E-Mail: [hotel@heide-kroepke.de](mailto:hotel@heide-kroepke.de) | [www.hotel-heide-kroepke.de](http://www.hotel-heide-kroepke.de) | [www.heide-romantik-nacht.de](http://www.heide-romantik-nacht.de)

Zimmer	Sanitär	U/Fn pro Nacht	U/Fn-Zuschlag
DZ	Du/WC	ab 120,00	34,00
EZ	Du/WC	ab 90,00	34,00
Suite	Du/WC	ab 175,00	34,00

bad, Erlebnisbüchen, Wärmebänken und Abwasraum. Oder lassen Sie sich mit einem Aromabad in der Whirlwanne oder mit Massagen und Kosmetik verwöhnen. Auf Anfrage können Sie auch ayurvedische Anwendungen oder Sanshū-Zeremonien buchen.



Kontakt | [www.lhg.me/854](http://www.lhg.me/854)

## Beautyfarm Bötzelberg

Die klassische Beautyfarm mit Charme

» Wellness Urlaub für Damen «

Auf unserer klassischen Schönheitsfarm können maximal 15 Frauen an einem oder mehreren Tagen Beauty-Urlaub etwas für Ihr Äußeres und Wohlbefinden tun. Landschaftlich schön gelegen ist unsere Beautyfarm der ideale Ort der Entspannung, Schönheit und Fitness - eine Wohlfühlbase der besonderen Art - mitten in der Natur. Verbringen Sie Ihren Verwöhnurlaub in einer ungezwungenen Atmosphäre und erleben Sie jede Minute der Entspannung im Bademantel.

Bei uns ist für all das Zeit, was FRAU sich sonst nicht gönnt ...

Inh. Bernd Mayer | Bauernstrasse 35 | 29556 Höslingen  
Tel. 05826 1467 | [info@boetzelberg.de](mailto:info@boetzelberg.de) | [www.boetzelberg.de](http://www.boetzelberg.de)

Unsere Wellness Arrangements sind umfangreich und speziell nach unserem ganzheitlich orientierten Konzept für Sie zusammengestellt.

- Gertraud Gruber Kosmetik
- Basische Anwendungen nach Peter Jentschura
- Balinesische Energie-Rituale
- Stilvoller Spa-Bereich
- Ayurveda
- Day Spa



Stöbern Sie in unserem Shop auf: [www.soltau-therme.de](http://www.soltau-therme.de)



Therme Deluxe	- 129 €
Therme Ayurveda	- 141 €
Therme Samt und Seide	- 84 €
Therme Relax	- 71 €
Therme Well Fit	- 67 €
Therme Sportiv	- 65 €
Therme Vital	- 60 €
Therme Duett 1	- 159 €
Therme Duett 2	- 128 €
Therme Sole Spa für Zwei	- 213 €

## Wohlfühlen nach Maß

Einfach Pauschalangebot auswählen und die Seele baumeln lassen, zum Beispiel mit

### Therme Well Fit

Machen Sie einen ganzen Tag lang Pause vom Alltag. Freuen Sie sich auf Baden im warmen Solewasser. Regeneration im Sole-Dampfbad und Saunagänge so viele Sie mögen. Entspannen Sie sich im großen Saunagarten oder im Ruhepavillon. Zwischendurch stärken Sie sich mit einer kleinen Leckerei und einem Erfrischungsgetränk in der sauna-lounge. Weiter geht es mit einer Well Fit-Bodymassage: 40 Minuten lang werden Sie von Kopf bis Fuß massiert - und hinterher sehen Sie fit, erholt und gestärkt den Anstrengungen des nächsten Tages entgegen.

Angebot beinhaltet:

- 1 Besuch der Soltau Therme (Tageskarte Sauna-Sole-Schwimmbad)
- 1 Well Fit Bodymassage
- 1 Leckerei und 1 Erfrischungsgetränk in der sauna-lounge

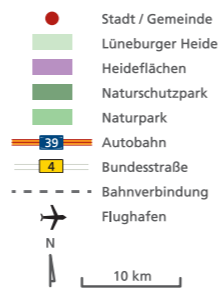
59 Euro pro Person



Soltau Therme · Mühlenweg 17 · 29614 Soltau · Telefon 051 91 602880  
[info@soltau-therme.de](mailto:info@soltau-therme.de) · [www.soltau-therme.de](http://www.soltau-therme.de)







Die im Verzeichnis den Beherbergungsbetrieben zugeordneten Sterne sind das Ergebnis der entsprechenden Klassifizierung des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (DEHOGA) oder des Deutschen Tourismusverbandes (DTV). Beherbergungsbetriebe ohne Sternebezeichnung haben an dieser freiwilligen Klassifizierung nicht teilgenommen. Ein Rückschluss auf ihren Ausstattungsstandard ist damit nicht verbunden.

### Deutsche Hotelklassifizierung

**Tourist ★**  
Zimmer: Mindestgröße EZ 8 m<sup>2</sup>, DZ 12 m<sup>2</sup> (jeweils exkl. Bad/WC), Farb-TV, samt Dusche/WC oder Bad/WC, tägliche Zimmerreinigung, Getränke | Empfang: Telefon und Telefax | Restaurant: erweitertes Frühstück, ausgewiesener Nichtraucherbereich

**Standard ★★**  
Zimmer: Mindestgröße EZ 12 m<sup>2</sup>, DZ 16 m<sup>2</sup> (jeweils inkl. Bad/WC), Sitzgelegenheit pro Bett, Nachttischlampe/Leseleuchte am Bett, Badetücher und Wäschefächer, Hygieneartikel | Restaurant: Frühstücksbuffet, bargeldlose Zahlung möglich.

**Komfort ★★★**  
Zimmer: Mindestgröße EZ 14 m<sup>2</sup>, DZ 18 m<sup>2</sup> (jeweils inkl. Bad/WC), 10% Nichtraucherzimmer, Getränke, Internetanschluss, Telefon, Ankleidespiegel, Kofferablage, Safe, Zusatzkissen und -decken auf Wunsch, Näh- und Schuhputzutensilien | Bad: Haartrockner | Rezeption: 14 Stunden besetzt bzw. 24 Stunden erreichbar, Sitzgruppe vorhanden, Mitarbeiter zweisprachig, Gepäckservice, Waschen und Bügeln

**First Class ★★★★**  
Zimmer: Mindestgröße EZ 16 m<sup>2</sup>, DZ 22 m<sup>2</sup> (jeweils inkl. Bad/WC), Minibar bzw. Getränke im Roomservice 24 Stunden, Sessel/Couch mit Beistelltisch | Bad: Bademantel/Hausschuhe, Kosmetikartikel (z.B. Duschhaube, Nagelfeile, Wattestäbchen), Kosmetikspiegel | Rezeption: 18 Stunden besetzt bzw. 24 Stunden erreichbar, Lobby mit Sitzgelegenheiten und Getränkeservice, Hotelbar, À-la-Carte-Restaurant und ein Internet-PC-Terminal. Frühstücksbuffet mit Roomservice, systematische Gästebefragung.

**Luxus ★★★★★**  
Zimmer: Mindestgröße EZ 18 m<sup>2</sup>, DZ 26 m<sup>2</sup> (jeweils inkl. Bad/WC), Suiten, Minibar bzw. Getränke und Speisen im Roomservice 24 Stunden, Kopfkissenwahl, Safe | Bad: Körperpflegeartikel in Einzelflacons | Rezeption: Concierge/mehrsprachige Mitarbeiter, 24 Stunden besetzt, Empfangshalle/Sitzmöglichkeiten/Getränkesservice/Doorman- oder Wagenmeisterservice, personalisierte Begrüßung, frische Blumen/Präsent, Internet-PC, qualifizierter IT-Support-Service, Bügelservice (innerhalb einer Stunde), Schuhputzservice.

**Superior 5**  
Der Zusatz „Superior“ kennzeichnet jene Betriebe zusätzlich, die in ihrer Kategorie ein besonders hohes Maß an Dienstleistungen aufweist.

### Deutsche Klassifizierung für Privatzimmer

**Einfache und zweckmäßige Grundausrüstung des Objektes mit einfachem Komfort ★**  
Die erforderliche Gesamtausstattung ist vorhanden in gebrauchsfähigem Zustand. Altersbedingte Abnutzungserscheinungen sind erlaubt, bei insgesamt vorhandenem, solidem Wohnkomfort.

**Unterkunft mit mittlerem Komfort ★★**  
Zweckmäßig, gute, gepflegte Gesamtausstattung mit mittlerem Komfort. Ausstattung in gutem Erhaltungszustand. Funktionalität steht im Vordergrund.

**Unterkunft mit gutem Komfort ★★★**  
Wohnliche Gesamtausstattung mit gutem Komfort. Ausstattung von besserer Qualität. Optisch ansprechender Gesamteindruck.

**Unterkunft mit gehobenem Komfort ★★★★**  
Hochwertige Gesamtausstattung mit gehobenem Komfort. Ausstattung in gehobener und gepflegter Qualität. Aufeinander abgestimmter optischer Gesamteindruck.

**Unterkunft mit erstklassigem Komfort ★★★★★**  
Erstklassige Gesamtausstattung mit besonderen Zusatzleistungen. Großzügige Ausstattung in besonderer Qualität. Sehr gepflegter und exklusiver Gesamteindruck.

### G-Klassifizierung

**G★** Die Deutsche Klassifizierung für Gasthäuser, Gasthöfe und Pensionen wendet sich an Beherbergungsbetriebe mit mehr als 8 Gästebetten und nicht mehr als 20 Gästezimmern, die keinen Hotelcharakter aufweisen und in deren Betriebsname der Begriff „Hotel“ nicht enthalten sein darf. Wie bei ihrer „großen Schwester“, der Deutschen Hotelklassifizierung,

wird eine strenge und regelmäßige Überprüfung der Häuser und Kriterien für eine hohe Akzeptanz der neuen Sterne am Klassifizierungshimmel in Deutschland sorgen. Gasthäuser, Gasthöfe und Pensionen werden in Kategorien von einem bis zu vier Sternen eingestuft. Zur Unterscheidbarkeit der Klassifizierungssysteme für den Gast wird den Sternen stets ein „G“ vorangestellt.

### Deutsche Klassifizierung für Ferienwohnungen/-häuser:

**Einfache und zweckmäßige Unterkunft ★**  
Einfache und zweckmäßige Gesamtausstattung des Objektes. Grundausrüstung ist vorhanden und im gebrauchsfähigen Zustand.

**Unterkunft mit mittlerem Komfort ★★**  
Zweckmäßige, gute, gepflegte Gesamtausstattung mit mittlerem Komfort. Ausstattung in gutem Erhaltungszustand. Funktionalität steht im Vordergrund.

**Unterkunft mit gutem Komfort ★★★**  
Wohnliche Gesamtausstattung mit gutem Komfort. Ausstattung von besserer Qualität. Optisch ansprechender Gesamteindruck.

**Unterkunft mit gehobenem Komfort ★★★★**  
Hochwertige Gesamtausstattung mit gehobenem Komfort. Ausstattung in gehobener und gepflegter Qualität.

**Unterkunft mit erstklassigem Komfort ★★★★★**  
Erstklassige Gesamtausstattung mit Zusatzleistungen im Servicebereich. Sehr gepflegter und exklusiver Gesamteindruck. Höchster technischer Komfort, hervorragende Infrastruktur. Sehr guter Erhaltungs- und Pflegezustand.

Hinweis: Bauernhöfe sind teilweise nach den Kriterien der DLG (Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft) klassifiziert.

Wir bedanken uns bei den Leistungspartnern für die Bereitstellung des Bildmaterials.

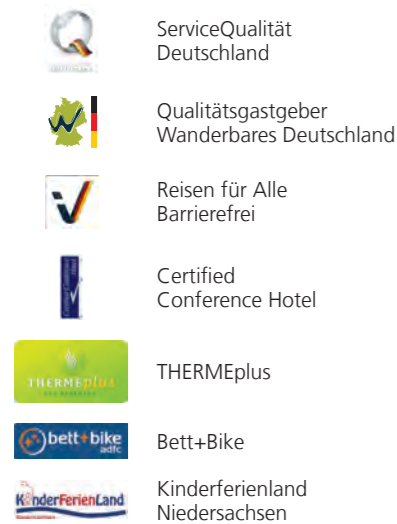
**Stand:** März 2018. © Lüneburger Heide GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Die Broschüre dient ausschließlich der Absatzförderung und Information. Aus falschen Angaben oder nicht erfüllten Leistungszusagen kann keine Schadenspflicht gegenüber der Lüneburger Heide GmbH als Herausgeberin abgeleitet werden.

### Impressum

**Herausgeber:** Lüneburger Heide GmbH  
Wallstraße 4 | D-21335 Lüneburg  
info@lueneburger-heide.de | www.lueneburger-heide.de  
**Layout & Konzeption:** Lüneburger Heide GmbH  
**Karte:** Lüneburger Heide GmbH  
**Texte:** Jasmin Neidel, Lüneburger Heide GmbH  
**Druck:** Neef + Stumme, Wittingen  
**Fotos:** Lüneburger Heide GmbH, Katharina Großkrüger, Dominik Ketz, Markus Tiemann, Bad Bevensen Marketing GmbH, Salztherme Lüneburg (Seite 14).

## Logos



## Piktogramme



## Barrierefrei-Kriterien

Mindestbreite von Türen 90 cm | Schwellen nicht höher als 2 cm | Stufen durch Rampen ersetzt oder ergänzt mit max. 10% Steigung | Flurbreite mind. 150 cm | Bewegungsfläche vor Möbeln, Waschtisch, WC-Becken mind. 150 cm | Parkmöglichkeit nicht mehr als 25 m vom Betrieb entfernt oder spezieller Parkservice | Infos unter [www.klassifizierung.de](http://www.klassifizierung.de)

## Allergikergeeignet

Fliesen, Parkett oder ähnliches (keine Teppichböden) | allergikergerechte Matratzenüberzüge | Bettwäsche, die kochfest oder bei mind. 60°C waschbar ist | Kopfkissen, Bettdecke und Bettvorleger bei mind. 60°C waschbar | keine Tierhaltung in den zu vermietenden Wohneinheiten

## Preise

### Hotels, Pensionen, Privatzimmer:

Die Preise gelten pro Zimmer und Nacht in Euro.

### Ferienwohnungen und -häuser:

Die Preise gelten pro Einheit und Nacht, inkl. Endreinigung in Euro.

## Zimmertypen

**EZ** = Einzelzimmer  
**EZK** = Komfort-Einzelzimmer  
**DZ** = Doppelzimmer  
**Suite** = Suite

## Sanitäre Ausstattung

**Bad/WC** = Bad und WC  
**Du/WC** = Dusche und WC

## QR-Code

In manchen Gastgeberanzeigen finden Sie einen QR-Code, ein kleines Quadrat mit schwarzen und weißen Punkten. Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone ein und Sie erhalten die Informationen über die Unterkunft direkt auf Ihr Handy.

# Ihr Kontakt

## Wir sind jederzeit für Sie da:

- ausführliche Informationen und Beratung
- kostenloses Informationsmaterial
- direkte Buchung von Unterkünften und Pauschalen
- Gruppenangebote
- Tickets für Gästeführungen

**Tel. 0700 20 99 30 99**

(normale Gebühren, z.B. aus dem Festnetz der Telekom 0,06 bis 0,12 €, Mobilfunk mehr)

[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)

## Unsere kostenlosen Kataloge:

Alle Kataloge auch als Download erhältlich.



## Folgen Sie uns auf



# Zeit *für mich*

Im Urlaub haben Sie endlich Zeit  
für entspannte Stunden,  
für Wellness und Wohlbefinden,  
für Selbstfindung und Achtsamkeit,  
für die ganz besonderen Momente  
der Ruhe und Muße.

Gönnen Sie sich diese Zeit.

Lüneburger Heide GmbH

Wallstraße 4 | 21335 Lüneburg

Tel. 0700 / 20 99 30 99

info@lueneburger-heide.de

[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)