

Die 5 Säulen nach Kneipp im TalVITAL Saalhausen

Wasseranwendungen nach Kneipp, wie Güsse, Bäder oder Wassertreten, trainieren die Gefäße, stärken das Immunsystem und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

- **Tret- und Armbecken im Kurpark**
- **Tretbecken am Bräuckelchen und in Gleierbrück**
- **Indoor-Kneippanwendung**
- **Naturerlebnisbad Saalhausen**

Die Kneipp-Lehre empfiehlt regelmäßige, maßvolle

Bewegung – besonders in der Natur. Sie stärkt Herz und Kreislauf, fördert die

Ausdauer und unterstützt ein ganzheitliches Wohlbefinden.

- **Bewegungsgeräte im Kurpark**
- **geführte Wanderung pro Woche**
- **Kur- und Nordic-Walking-Wege**
- **ausgeprägtes Wanderwegenetz**

Nach Kneipp bildet eine einfache, ausgewogene und naturbelassene Ernährung die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

- **Workshops, Seminare und Genusswanderungen**
- **frische und regionale Angebote der Restaurants und Hotels**

Kneipp nutzte heimische Heilpflanzen als Tee, Badezusatz oder Salbe. Sie wirken sanft, unterstützen die Selbstheilungskräfte und helfen bei der Vorbeugung und Linderung verschiedener Beschwerden.

- **Kräuterbeete an der Tourist-Info**
- **Kräuter-Workshops**

Die Lebensordnung nach Kneipp steht für einen bewussten Lebensrhythmus mit ausreichend Ruhe und bewussten Pausen. Sie hilft, Stress abzubauen und Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten.

Ruhe genießen im Kurpark • **Massage, Yoga und** • **Klangschalen-Angebote**

Willkommen im Kneipp-Kurort Saalhausen

Mitten im grünen Tal der Lenne liegt Saalhausen – ein lebendiger Ort im Sauerland, der Natur, Bewegung und Erholung perfekt verbindet. Im ganzen Ort findest du Angebote, die sich an der Gesundheitslehre und den fünf Säulen von Sebastian Kneipp orientieren – ideal, um aktiv zu sein, abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Weitere Infos unter



Information & Buchung:

Tourist-Information Saalhausen
Fasanenweg 3
57368 Lennestadt
Telefon 0170 6655892
info@saalhausen.de
www.saalhausen.de



**KOMM
ZU UNS!**



WO FINDE ICH WAS?

ALLGEMEIN

- 3** Kur- und Bürgerhaus
Tourist-Information
Naturpark-Infozentrum
- P** Parkplatz
- WC** Öffentliche Toilette
- NT** Nette Toilette
Diese Gastro-Betriebe stellen
ihre Toiletten Besuchern
zur Verfügung

KNEIPP & KUR

- 8** Kräutergarten
- 10** Kneippanlage
Wassertretbecken
- 12** Barfußpfad
- 16** Wald-Kneippanlage

BESONDERE PLÄTZE

- 2** Vesperplatz
- 6** Steelenplatz
(Lenne-Wasser-Platz)
- 7** Brunnenplatz
- 9** Platz an der Fischtreppe
- 11** Multifunktionsplatz
- 19** Rastplatz Bräukelchen
- 20** Insektenhotel
- 21** Foto-Bilderrahmen

SPORT & SPIEL

- 1** Spielplatz Obstwiese
- 4** Bike-O-Drom
- 5** Naturerlebnisbad
- 13** Bewegungsgeräte
- 14** Wasserspielplatz
- 15** Wasserlabyrinth
Bootshaus
Klettergerüst

RÜHE

- 17** Panorama-Waldschaukel
- 18** Hängematten

