

Ressort: Gesundheit

## Die Allround Gegend für die Gesundheit

### Teutoburger Wald

Teutoburger Wald, 05.11.2017, 13:15 Uhr

**GDN** - Ruhe, Natur und Entspannung, wirkt aktiv und sorgt für Kraft und Energie. Gerade heute wo der Mensch unter ständigem Leistungsdruck steht, gilt die Natur als Heilspender für gestresste Mitbewohner.

Den besten

Arzt der Natur findet man zum Beispiel im Teutoburger Wald. In dieser naturfrischen Landschaft befinden sich alleine sieben Heilbäder. Die mineralreichen Heilwässer Salz aus den urzeitlichen Meeren, sorgen dafür, dass der Urlaub zu einer gesundheitlichen Oase wird. Allein schon die heilsame Sole auch als weißes Gold bekannt, wirkt erfrischend und belebend.

Wer an den imposanten

Gradierwerken in Bad Salzuflen oder Bad Oeynhausen wo täglich die Sole über die Schwarzdornwände rieselt einen Spaziergang unternimmt, erlebt die Kraft der Natur. Die gelösten Mineralsalze welche als Salzwassertröpfchen frei gesetzt werden, reinigen die Atemwege, stärken das Immunsystem, sorgen für Stressabbau und für Aktivität des Kreislaufs.

Ein ebenfalls umfangreiches Programm bietet Yoga im Park. Moorbäder fördern die Durchblutung regen den Stoffwechsel an und sorgen für Aufbau der Muskelschichten. Eine Mobilisationstherapie des Bodyweight-Trainings, soll zur Stärkung des Rückens dienen. Eine ganzheitliche Entspannung findet man in Horn-Bad Meinberg. Im örtlichen Kurpark, indem sich zahlreiche Externsteine befinden, werden die Yoga Stunden in freier Natur angeboten.

ine entspannte Gesundheit kann der Gast in all den Thermen des Teutoburger Waldes erfahren. Intensivsole mit Unterwasser-Musik oder Thermosole-Regen, sowie eine hochwertige Einrichtung der Saunalandschaft nach Vorbild eines indonesischen Insel-Paradies errichtet, beeindruckt. Die Vielfältigkeit der Gesundheits-Oase bieten Bad, Driburg, Bad Salzuflen, Bad Lippspringe oder Bad Holzhausen. Letztendlich sollte man noch die entspannende Seifenschäum-Messsaga durch einen zertifizierten Hamam-Meister erwähnen, die im ISHARA Bielefeld angeboten wird. Weitere Infos unter [www.teutoburgerwald.de](http://www.teutoburgerwald.de), Tel. 0521/96733-25 oder [info@teutoburgerwald.de](mailto:info@teutoburgerwald.de)

**Bericht online:**

<https://www.germandailynews.com/bericht-97151/die-allround-gegend-fuer-die-gesundheit.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dieter Theisen

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Dieter Theisen

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619