

Wasserzeichen

Winter 08/09
www.kissalis.de

Das Magazin für Gäste und Freunde der



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

ThermenLandschaft

Abtauchen in die Welt des Fühlens

WellnessPavillon

Wellnessmassagen – die Kunst der Berührung

FitnessArena

Sport und Bewegung – gut gegen Stress

SaunaPark

Der Aufguss als Ritual

Unser Feierabendtarif:
Mi und Do ab 19.00 Uhr
2 Stunden zahlen und bis
zum Schluss bleiben

Entspannung für Körper und Geist

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Zitat von Mahatma Gandhi besagt: „Es gibt Wichtigeres im Leben als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“

In Zeiten ständiger Überlastung, in der wir von einem zum anderen Termin hetzen und uns wenig Zeit für uns selbst nehmen, ist es wichtig, sich immer wieder kleine Auszeiten vom Alltag zu gönnen.

In der KissSalis Therme finden Sie dazu verschiedenste Möglichkeiten: vom Abtauchen in der Thermen-Landschaft, Regenerieren im SaunaPark, Verwöhntwerden im WellnessPavillon bis hin zum Auspowern in der FitnessArena ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Erfahren Sie in dieser Ausgabe zudem Neues über unser umfangreiches Kurs- und Veranstaltungsangebot sowie die Ausstellung „Wasser-Bewegung-Form“ in der KissSalis Therme, die bis zum Frühjahr 2009 Exponate aus dem Internationalen Bildhauersymposium Bad Kissingen 2008 zeigt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, genügend Zeit zur Entspannung und einen stressfreien Start für 2009.
Ihr Team aus der KissSalis Therme Bad Kissingen

„Wir erfüllen Ihre Wünsche“

Die Boutique in der KissSalis Therme



Sie haben Ihren Badeanzug, Bikini oder die Badehose zu Hause vergessen? Oder es ist einfach mal wieder Zeit für ein neues Bade-Outfit? In der KissSalis Boutique finden Sie eine große Auswahl an modischer, sportlicher oder auch klassischer Bademode. Bekannte Hersteller wie Maryan Beachwear mit den Kollektionen Watercult, Lidea oder Charmline bieten in jeder Preisklasse das Richtige für groß oder klein, schlank oder üppig, jung und alt.

Wenn Sie gerne in die Sauna gehen, sollten Sie sich die flauschigen Bade- und Saunatücher, Kilts und Bademäntel anschauen. Bestimmt ist etwas Passendes

für Sie dabei. Für einen guten Auftritt in der Therme gibt es Badeschlappen aller Art: von praktischen Badeschuhen bis hin zu ausgefallenen FlipFlops. Natürlich kommen auch die Kleinsten nicht zu kurz: mit den Schwimmwindeln aus dem Shop dürfen sie ebenfalls in der KissSalis Therme planschen.

In der Boutique finden Sie alles, was Ihren Besuch in der KissSalis Therme noch angenehmer macht: Zeitungen und Zeitschriften, ausgesuchte Literatur oder Kosmetikprodukte, die auch in den Kosmetikbehandlungen angewendet werden. Kleine Aufmerksamkeiten sind u. a. unsere hauseigenen KissSalis Pflegeprodukte wie Bodylotion, Duschgel und Thermalwasserspray oder Postkarten, mit denen Sie Freunden von Ihrem kleinen Urlaub zwischendurch erzählen können.

Gerne nehmen sich unsere Mitarbeiterinnen Zeit, um Ihnen bei der Auswahl von Textilien zur Seite zu stehen oder Sie bei der Suche nach originellen Präsenten zu beraten. Ganz neu bieten wir Hamam-Wohlfühl-Sets an, die einen Pestemal, eine Olivenseife, einen Peelinghandschuh und/oder einen Hamam-Waschhandschuh enthalten. Sie können sich alle Geschenke-Sets gerne nach Ihren individuellen Wünschen zusammenstellen lassen. So macht Shopping richtig Spaß.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Die Boutique in der KissSalis Therme ist täglich von 9.00–20.00 Uhr für Sie geöffnet.



Im Profil: Iris Wehner, Mitarbeiterin in der Boutique

Seit Eröffnung der KissSalis Therme gehört Iris Wehner zum festen Personalstamm in der Boutique. Der gelernten Einzelhandelskauffrau bereitet es besondere Freude, ihre Kunden individuell zu beraten – egal ob bei der Suche nach einem gutschitzenden Badeanzug oder nach der passenden Lektüre für den Badeaufenthalt. „Der Kunde soll sich bei uns gut aufgehoben fühlen, zufrieden sein und gerne wieder kommen!“ – so beschreibt die ausgeglichene 30-Jährige ihre tägliche Motivation und ihren Spaß an der Arbeit. Das Angebot der KissSalis Therme nutzt sie in ihrer Freizeit gerne auch selbst: entweder um in der FitnessArena ihre Kondition zu trainieren oder beim „Schweben“ im Soleintensivbecken, wo sie gerne von Sonne, Strand und Meer oder einer eigenen Katze träumt.

Entspannung für Körper und Geist



Praxisseminar: Richtiges Thermalbaden

Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Bad richtig genießen und Körper und Geist entspannen.

Entspannung ist das, wonach wir uns sehnen, wenn berufliche oder private Erwartungen uns zu erdrücken scheinen, wenn immer weniger Zeit für uns selbst bleibt und der Stress überhand nimmt.

Natürlich hat Stress auch gute Seiten: er treibt uns zu geistigen und körperlichen Höchstleistungen an und sorgt damit für unsere individuelle Entwicklung. Doch neben diesem sog. „Eustress“ nimmt leider die negative Variante „Disstress“ immer mehr zu: zu viele äußere Reize und Sinneseindrücke belasten dann unseren Organismus, wir fühlen uns müde, ausgelaugt und erschöpft.

WASSER – EIN ELEMENT DES LEBENS

Bei einem Bad im warmen Thermalwasser können sich Körper und Seele entspannen, denn Wasser ist uns von Geburt an vertraut und wir verbinden damit ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden. Weil Wasser unser Körpergewicht auf ein Viertel verringert, fühlt man sich zudem leicht und frei, Stress und Nervosität fallen langsam ab. Durch das warme Wasser wird der Muskeltonus herabgesetzt, die Muskulatur kann sich lockern und Verspannungen lösen sich. Auch das vegetative Nervensystem wird beruhigt, die Atmung wird tiefer und die Durchblutung gefördert. Viele Menschen empfinden auch schon den Blick auf Wasser beruhigend, denn

die Farbnuancen von blau bis grün stehen für Entspannung, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

„IN DER SAUNA VERRAUCHT DER ZORN“

Das finnische Sprichwort bringt es auf den Punkt – Sauna und Schwitzbäder sind eben nicht nur Training fürs Immunsystem sondern bringen Entspannung und Abstand vom Alltag. Wissenschaftlich erwiesen wirkt sich Saunabaden positiv auf das vegetative Nervensystem, welches wir nicht über unseren Willen steuern können, aus. Der Körper lässt uns dann keine Wahl: durch das Wechselspiel von schwitzen, abkühlen und ausruhen wird er gut durchblutet, Muskeln werden weich und geschmeidig und Verspannungen

lösen sich. Seele und Körper werden zur einer Einheit und Probleme verlassen.

Bewusstes Entspannen wirkt äußerst belebend, macht uns stärker und ausgeglichener und damit fit für den stressigen Alltag. Eine indische Weisheit lehrt uns, von Zeit zu Zeit eine Rast einzulegen und zu warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.

Wie diese Rast aussieht kann jeder für sich selbst entscheiden: ob es die beiden genannten Methoden sind, eine klassische Massage oder einfach das Lesen eines guten Buches nach Feierabend – wichtig ist, dass man sich diese Auszeiten gönnt.

Abtauchen in die

Welt des Fühlens

KlangWasserCocktail in der KissSalis Therme

Schon von draußen konnte man Töne hören. Klangvoll, vibrierend, jedoch im ersten Moment nicht wirklich zuzuordnen. Wenn man dann den hohen Raum der ThermenLandschaft betrat, eröffnete sich eine für diesen Abend inszenierte, ganz außergewöhnliche Atmosphäre: der Raum war nicht nur erleuchtet vom Farbenspiel der großen Säule und vieler Kerzen, er wurde auch erfüllt von sphärischen Klängen. Die Menschen im Wasser schienen zu schweben. Völlig entspannt und in sich selbst versunken wirkten sie.

Die Teilnehmer des ersten KlangWasserCocktails in der KissSalis Therme waren eingeladen, sich im 35 Grad warmen Wasser einfach treiben zu lassen. Schwimmhilfen unterstützten sie dabei. Am Beckenrand standen zahl-

reiche Instrumente wie Gongs, Trommeln, Didgeridoos und Klangschalen, die Klangtherapeut Jürgen Grebner mit seinem Kollegen Friedhelm Booms nacheinander über und auch im Wasser zum Klingen brachte.

Was gleich zu bemerken war: Wenn man die Ohren unter der Wasserfläche hat, hört man anders als in der Luft. Töne und Klänge, die über Wasser noch klar zu erkennen sind, lassen sich nicht mehr orten und klingen so wie in einer anderen Dimension. Durch die höhere Schallgeschwindigkeit im Wasser hat man das Gefühl, dass die Töne von überall kommen. Gleichzeitig nimmt man sie mit dem ganzen Körper wahr – Muskeln und Knochen werden zum Resonanzraum. Dieses „andere“ Hören führt zu einem neuen

Erlebnis von Zeit und Raum: Gedanken schweifen ab, man kommt ins Träumen und befindet sich in einer Welt reinen Fühlens. Gleichzeitig spürt man eine tiefe seelische und körperliche Entspannung.

Im großen Innenbecken kümmerten sich währenddessen WasserShiatsu-Therapeuten um die Gäste: unterstützt durch die natürliche Verbundenheit des Menschen mit dem Element Wasser und die empfundene Schwerelosigkeit wurde die Entspannung durch sanfte Berührungen, kurze Kopfmassagen oder leichte Dehnungen der Halswirbelsäule vertieft.

Dass das Auftauchen aus dieser tiefen Entspannung nicht ganz einfach war, merkte man an einigen Gästen, die

verwundert auf die Uhr schauten, und nicht glauben konnten, dass wirklich schon so viel Zeit vergangen war. „Man kann es eigentlich nicht beschreiben“, meinte eine Teilnehmerin, „aber ich fühle mich gelöst und ausgeglichen wie lange nicht.“

Wer die Atmosphäre und die tiefe Entspannung des KlangWasserCocktails auch erleben möchte, hat am Freitag, den 28. November 2008 Gelegenheit dazu. Ab 19.00 Uhr verwöhnen die Klangtherapeuten und das WasserShiatsu-Team erneut Körper und Geist.

Mit WATSU den Alltag hinter sich lassen.

WATSU oder auch WasserShiatsu ist eine sanfte aquatische Körperarbeit, die der Amerikaner Harold Dull 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelte. In 35° C warmem Wasser wird der Patient scheinbar schwerelos in fließenden und kreisenden Rhythmen im Wasser bewegt. Elemente aus der Shiatsu-Massage, Gelenkmobilisationen und Bewegungen der Wirbelsäule, die nur im Wasser möglich sind, sind dabei kombiniert. Bänder und Muskeln werden gedehnt, die Gelenke gelockert und die Wirbelsäule kann sich entspannen und neu organisieren. WATSU wirkt insgesamt entspannend und ist zum Stressabbau sehr gut geeignet. Auch die Atmung wird freier und tiefer und man kann den Alltag einfach hinter sich lassen.



Die Kunst der Berührung

Massagen im WellnessPavillon

Massage ist die wohl älteste Therapieform der Welt. Das Wort leitet sich ab vom arabischen „Massa“, was „Berührung“ heißt. Die Erkenntnis, dass Berührungen heilsam sind, ist seit jeher Bestandteil von medizinischen und naturheilkundlichen Traditionen. Alle Menschen in allen Kulturen haben von Geburt an ein essentielles Bedürfnis nach Nähe und Berührung. Aus diesem Grundbedürfnis heraus haben sich in vielen Ländern ausgefeilte Massagesysteme entwickelt, die jeweils in den kulturellen, medizinischen und philosophischen Hintergrund eingebettet sind.

Die gezielte Anwendung von Massagen zur Heilung wurde erstmals 2600 v. Chr. in China erwähnt. In Verbindung mit ätherischen Ölen und Kräutern gibt es auch frühe Nachweise im indischen Ayurveda. Über den griechischen Arzt Hippokrates gelangte die Massage nach Europa. Hier spielte sie dann geradezu eine überlebenswichtige Rolle bei der Rehabilitation der römischen Gladiatoren.

KLASSISCHE MASSAGEN HELFEN BEI ZAHLEICHEN PHYSISCHEN BESCHWERDEN

Bei der klassischen Massage werden unterschiedliche Techniken angewendet – dazu gehören Streichen, Kneten, Reiben und Klopfen – die vor allem auf die Haut, die Unterhaut, die Muskeln und das Bindegewebe wirken. Klassische medizinische Massagen werden bei schmerzhaften Muskelverspannungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates angewendet, meist als Teilmassage für die betroffene Körperregion. Dabei wird die lokale Durchblutung um bis zu 500 Prozent gesteigert und so der Transport von Ablagerungen aus dem Gewebe gefördert.

WELLNESSMASSAGEN – EIN GENUSS FÜR KÖRPER UND SEELE

Wellnessmassagen werden überwiegend als Ganzkörperbehandlungen angeboten; z. B. Arkaya Deepa und die ayurvedische Abhyanga zur Entgiftung und Entschlackung, Lomi Lomi Nui und

Aromaölmassagen mit ihrer positiven Wirkung auf das vegetative Nervensystem oder Pantai Luar zur Zellregeneration. All diese Anwendungen, die im WellnessPavillon der KissSalis Therme genossen werden können, beinhalten eine intensive Körpererfahrung und verhelfen zu tiefer Entspannung.

Während bei einer klassischen Massage fast immer zielgerichtet bestimmte physische Beschwerden bekämpft werden, ist die Wellnessmassage eine ganzheitliche Behandlung. Sie korrespondiert aber mit den Erfahrungen der klassischen Massage und beinhaltet ebenfalls tiefe Gewebearbeit, sanfte Gelenklockerung und das gezielte Bearbeiten verspannter Regionen.

Bei Wellnessanwendungen kommt der Genuss-Faktor hinzu: Massagen mit duftenden Ölen und Peelings mit Meersalz, Kaffeebohnen oder Traubenkernen verwöhnen die Sinne mit ungewohnten Reizen. Angewärmte Steine bei der Hot-Stone-Therapie oder bedampfte Kräuter bei der

ayurvedischen Kräuterstempelmasse bringen außerdem einen Hauch Exotik in den Alltag.



HARMONIE UND INNERE BALANCE ERLEBEN DURCH DIE „KUNST DER BERÜHRUNG“

Wellnessmassagen führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, weil der Organismus dadurch einen Zustand der Harmonie erreicht. Die Behandlungen tragen dazu bei, dass der Mensch wieder entspannt und sich auch psychisch stabilisiert. Zugleich wird die Ausschüttung von Antistresshormonen angeregt. All das ist Ergebnis der „Kunst der Berührung“.

Arkaya Deepa – die Wärme Indiens im WellnessPavillon

Gerade an frostigen Tagen ist Arkaya Deepa die reinste Wohltat für Körper und Geist. Die Massage kommt ursprünglich aus Indien und trägt mit einer Kombination aus warmem Aromaöl und sanfter Massage erheblich zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei. Das Geheimnis von Arkaya Deepa ist dabei eine exotisch duftende Zusammensetzung aus wertvollen Ölen und pflegenden Peelingzusätzen, die im Hause Dr. Spiller speziell für diese Massage entwickelt wurde.

Durch eine gezielte Akupressur werden Verspannungen ausgeglichen und neue Energien freigesetzt. Der ganze Körper wird mit Öl gedehnt, massiert und gestrichen. Die beigefügten Peelingartikel fördern die Entgiftung und Entschlackung des Körpers und regen die Durchblutung der Haut an.

Lassen Sie sich im WellnessPavillon für 50 Minuten mit Arkaya Deepa verwöhnen! Terminvereinbarung unter (0971) 826 622.

Sport und Bewegung – gut gegen Stress

Wer kennt das nicht? Nach einem anstrengenden Tag sind für die meisten von uns Couch und Fernseher wesentlich verlockender als Sport oder Fitness. Erst einmal hinsetzen und relaxen, ist die Devise. Doch oft stellt sich nicht die gewünschte Entspannung ein. Man fühlt sich auch nach dieser Ruhephase noch immer angespannt und „unter Strom“.

Schuld daran ist die Tatsache, dass der Körper auch nach dem passiven Ausruhen weiterhin auf Stress programmiert ist, weil ihm der aktive Ausgleich fehlt, um diesen abzubauen. Die fatale Folge davon: Statt sich zu entspannen, reagiert der Körper jetzt mit noch mehr Stress! Und Stress ist nicht nur ein persönlich unangenehm empfundener Zustand, sondern gehört nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

BEWEGUNG HILFT GEGEN STRESS

Um die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, empfehlen Experten Bewegung. Denn Bewegung ist ebenso ein menschliches Grundbedürfnis wie genügend Schlaf oder gesunde Ernährung. Viele Läufer sprechen davon, dass sie sich „den Kopf freilaufen.“ Diese Aussage kommt nicht von ungefähr: durch die Bewegung wird der Abbau der Stresshormone Adrena-

lin und Cortisol im Blut gefördert, Glückshormone freigesetzt, Verspannungen gelöst und man kann völlig abschalten.

Dabei geht es allerdings nicht darum, dem Körper Höchstleistungen abzurufen – dies würde gleich die nächste Überforderung und damit Stress auslösen. Optimal ist vielmehr ein ausgewogenes aerobes Herz-Kreislauf-Training, bei dem der Puls kontrolliert wird. Der Richtwert dafür liegt bei 180 minus Lebensalter.

WELCHE SPORTARTEN SIND GUT GEEIGNET

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. All diese Sportarten können ohne großen Aufwand auch alleine und relativ unabhängig von Zeit und Raum betrieben werden. Wichtig ist dabei immer die kontinuierliche Bewegung und nicht die Schnelligkeit. Der Volksmund beschreibt das richtige Tempo mit „laufen, ohne schnaufen“ – womit gemeint ist, dass man sich dann richtig bewegt, wenn man sich nebenbei auch noch normal unterhalten kann.

Gleich welcher Sport letztendlich betrieben wird, am besten ist es, diesen fest in den Alltag einzubinden. Regelmäßiges Trainieren lässt die sportliche Aktivität zur Gewohnheit werden, und man muss sich nicht jedes Mal neu motivieren.

Auf jeden Fall ist es richtig, sich für die Sportart zu entscheiden, die einen persönlich begeistert. Ob man lieber im Wald laufen geht, sich beim Indoor-Cycling im Fitnessstudio auspowert oder ein Tennismatch spielt, ist dabei nicht entscheidend. Sport sollte in erster Linie Spaß machen und nicht neuen Druck oder Zwang und damit Stress auslösen.

Einige Tipps:

- Treppen statt Lift
- Kurze Wege zu Fuß statt mit dem Auto zurücklegen
- Sportarten, die Spaß machen, in den Alltag integrieren
- Mit jemandem zusammen sportlich aktiv sein: motiviert und macht mehr Spaß
- In der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen: bringt Kraft und Entspannung
- Bewegung mit Genuss verbinden



Entspannungstechniken

Um Stress in den Griff zu bekommen, helfen oft auch Entspannungstechniken, die körperliches und geistiges Training kombinieren. Anspannungen werden gelöst, man schaltet leichter ab und kann Stresssituationen schneller erkennen und leichter bewältigen. Wir stellen Ihnen hier drei Beispiele ganzheitlicher Entspannungstechniken vor:

CHINESISCHE GYMNASTIK

Die Chinesische Gymnastik ist eine funktionale Gymnastik, die ihren Ursprung im Tai Chi und im Qi Gong hat. Der immer gleiche Bewegungsablauf setzt sich aus 14 Übungen zusammen, die den Körper und seine Funktionsbereiche dehnen, mobilisieren und kräftigen. Die Meridiane werden nacheinander von Kopf bis Fuß frei, die Durchblutung wird gefördert und der Chi-Fluss im Körper angeregt. Verspannungen lösen sich und Fehlhaltungen des Körpers werden ausgeglichen. Gleichzeitig wird die Konzentration gefördert und der Geist beruhigt.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung, das von dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobsen entwickelt wurde, ist eigentlich ganz einfach: verschiedene Muskelpartien werden bewusst angespannt und wieder losgelassen. Man konzentriert sich dabei auf das Gefühl der Entspannung und genießt die Ruhe. Die Muskulatur löst sich mehr und mehr, was auch zu seelischer Entspannung führt. Vorteil ist, dass man diese Technik, wenn man mit ihr vertraut ist,

immer einsetzen kann: abends vor dem Einschlafen, in Prüfungs- oder Angstsituationen – immer dann eben, wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen sollen.

QI GONG

Das Qi ist in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebenskraft, die in Meridianen durch den Körper fließt. Nur, wenn diese Energie blockadefrei fließen kann, ist der Mensch körperlich und seelisch gesund. Qi Gong heißt „Pflege oder Meisterung der Lebenskräfte“. Es löst durch eine ruhige, tiefe Atmung, kombiniert mit geistiger Konzentration und langsamen Bewegungsabläufen, Blockaden und Verspannungen im Körper, fördert die körperliche Entspannung und harmonisiert Körper und Geist. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein.

Jeder Mensch empfindet individuell. Deshalb lässt es sich nicht pauschal beantworten, wer mit welcher Technik am Besten entspannen kann. Wir empfehlen Ihnen, verschiedene Kurse selbst auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen. Alle vorgestellten Techniken werden in der FitnessArena der KissSalis Therme angeboten. Informieren Sie sich unverbindlich unter Tel. (0971) 826 650.





Kennen Sie schon unsere LOFTSAUNA?

In der Loftsauna im großzügigen Saunagarten lässt es sich bei 82°C und einer relativ hohen Luftfeuchtigkeit rund um den Ofen aus finnischen Moorsteinen auf der erhöhten Galerie vorzüglich saunieren. Vor allem den Aufgussgängern ist die Loftsauna ein Begriff: ab 12:45 Uhr werden hier täglich verschiedenste Aufgüsse zelebriert. Durch die gut funktionierende Lüftung

Das kleine Sauna-ABC

MASSAGE und Sauna ergänzen sich vorzüglich: Beide Maßnahmen sind passiv und erfordern keine Muskelarbeit. Das Saunabaden ist dabei eine hervorragende Vorbereitung für die mechanischen Einwirkungen der Massage. Durch die Wärme werden bestehende Muskelverspannungen bereits herabgesetzt, während die Blutversorgung der Haut gesteigert ist. Beide Anwendungen begünstigen eine bessere Durchblutung der Haut, fördern den Abtransport von Schlackstoffen und haben einen positiven Effekt auf die Psyche. Es liegt auf der Hand, dass eine Kombination aus Massage und Sauna diese Auswirkungen noch verstärkt.

NACHSCHWITZEN ist beim Saunabaden nicht erwünscht, denn die Erkältungsgefahr wird dadurch wesentlich erhöht. Abhilfe schafft ein 5-minütiges Fußwärmebad bei 38°C, das nach Saunagang und abgeschlossener Abkühlphase genommen wird. Durch das warme Fußbad öffnen sich die verengten Blutgefäße und helfen dem Körper damit, überschüssige Wärme wieder abzugeben.

„NATÜRLICH NACKT“ lautet die Antwort, wenn man in Deutschland nach der „Kleiderordnung“ beim Saunabaden fragt. Textilfrei macht Sinn, weil die Wärmestrahlung so ungehindert direkt auf die Haut kommt und der

Schweiß besser verdunstet. Zudem ist es weder angenehm noch hygienisch, in Badebekleidung zu schwitzen, gerade weil diese oft aus synthetischen Materialien ist. Jedoch gilt auch hier: andere Länder, andere Sitten. Man sollte deshalb im Ausland immer nach den dortigen Gepflogenheiten fragen.

ÖLE, die für Saunaaufgüsse verwendet werden sollen, sollten rein ätherisch und ohne synthetische Zusätze sein. Schlecht ist ein zu hoher Alkoholgehalt – Alkohol ist als Emulgator wichtig – in den Ölen, der zu starken Kopfschmerzen führen kann. In der KissSalis Therme werden für die Aufgüsse nur rein ätherische Öle von

Primavera verwendet, denen genau so viel Weizenkeimalkohol zugesetzt wird, dass sich das Öl mit dem Aufgusswasser bindet.

Die PULSFREQUENZ wird beim Saunabaden zwar beschleunigt, aber der Widerstand in den weitgestellten Blutgefäßen dabei gleichzeitig um bis zu 50% des Ausgangswerts reduziert. Das Herz muss also nicht, wie bei Muskelarbeit, gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten. Durch das Wechselspiel der Warm-/Kaltreize und der damit verbundenen Weit- und Engstellung der Blutgefäße wird die Pulsfrequenz stets wieder auf ihr normales Niveau zurückgesetzt.

Der Aufguss als Ritual

„Düfte sind die Gefühle der Blumen“, sagte einst Heinrich Heine. Gerüche lösen unmittelbar Emotionen aus. Die Nase ist das einzige Sinnesorgan, das seine Impulse direkt zum Gehirn leitet, ohne dass andere Nervenzellen dazwischengeschaltet sind. Düfte erzeugen so blitzschnell ein Gefühl. Angenehme Gerüche haben eine enorme Anziehungskraft und sorgen für Wohlgefühle. Es sind aber nicht allein die Düfte, die den Sauna-Aufguss seit den 90er Jahren immer mehr zum Kult werden lassen: Er ist tatsächlich „kultisch“ im ethnologischen Sinne ritualisierter Handlungen. So erinnert ein Aufguss an Rituale, die Heiler, Zauberer und Schamanen in früheren Jahrhunderten in Erdsaunen zelebrierten. Früher wie heute fördern Rituale unser Empfinden für die eigene Identität und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. So lässt sich der Aufguss- und Event-Boom erklären, der sich rasant entwickelt hat, obwohl ein Aufguss an sich keinen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen bringt. Alle positiven Wirkungen des Saunabadens stellen sich auch ohne Aufguss ein. Allerdings schadet er auch nicht, wenn man auf seinen Körper hört und nicht übertreibt. Empfehlenswert ist ein Aufguss pro Saunatag.

Für viele ist der Aufguss ein ganz besonderer „Kick“, weil man durch die körperliche Anstrengung an seine Grenzen kommen kann. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck. Wenn das Aufgussmittel auf den heißen Steinen des Saunaofens verdunstet, steigt die Luftfeuchtigkeit sprunghaft an. Daraus resultiert ein Niederschlag von Kondenswasser auf der Haut. Dies bewirkt einen zusätzlichen Hitzereiz, da nasse Haut nicht mehr gut schwitzt. Anschließend wird den Saunierenden die vom Ofen aufsteigende, jetzt noch heißere und feuchtere Luft vom Saunameister zugefächert. Das Wedeln mit dem Handtuch unter der Decke bewirkt, dass die nach oben steigende, heiße Luft nach unten auf die Badenden gelenkt wird. Danach werden die Gäste „abgeschlagen“. Bei diesem Ritual wird das Handtuch vor jedem Badegast schnell nach unten geschleudert. Dabei wird die Isolierschicht auf der Haut – ein Luftpolster, das vor Temperaturschwankungen schützt – förmlich „weggerissen“, wodurch der Badende einem noch größeren Hitzereiz ausgesetzt ist.

wird ständig Frischluft zugeführt und Abluft abgeleitet, so dass die stark wechselnde Luftfeuchtigkeit schnell wieder ausgeglichen wird. Außerdem tut es gerade nach einem Aufguss gut, sich direkt im Freien aufzuhalten und durch die frische Luft die Atemwege auf sanfte Art wieder abzukühlen und zu beruhigen.

Der gesundheitliche Nutzen eines Aufgusses liegt weniger in der größeren und feuchteren Hitze begründet als vielmehr in den Aufgusszusätzen. Ein besonderes Ritual, das im SaunaPark der KissSalis Therme angeboten wird, ist beispielsweise der Wenik-Aufguss. Nach alter russischer Tradition werden dafür in Wasser eingeweichte, getrocknete Birkenzweigbündel verwendet. Birke wirkt entzündungshemmend, reinigend und soll eine optimistische Stimmung hervorrufen. Ein Salz-Honig-Aufguss reguliert den Säure-Basen-Haushalt, weil er die Haut entschlackt. Auch ätherische Öle können gezielt eingesetzt werden: Eukalyptus, Rosmarin sowie Thymian wirken belebend, während Zitrusdüfte eine spürbar erfrischende Wirkung haben. Öle von Nadelhölzern wirken sich positiv auf die Atemwege aus, Baldrian und Patchouli sind schlaffördernd, Bütendüfte tragen zur Entspannung bei. Erleben Sie jeden Dienstag abend wechselnde Sonderaufgüsse im SaunaPark.





... im Bad Kissinger Rosenviertel, nahe der KissSalis Therme, schönen Waldpromenaden und Fahrradwegen. In nur 5 Minuten erreichen Sie bequem Kuranlagen und Innenstadt, während Sie Ihren Pkw kostenfrei auf dem hauseigenen Parkplatz stehen lassen. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet, moderne Appartements und Zimmer, bandscheibenfreundliche Betten in Komforthöhe, Internetzugang, Liegewiese und vieles mehr – in einem Haus mit 130-jähriger Tradition als Gastgeber!

Übernachtungen ab 34 Euro – individuelle Arrangements – wir geben Ihnen gerne Auskunft!

FAM. ERHARD UND KRUG
Boxbergerstraße 5, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 30 44, Fax: (0971) 30 45
www.villa-spahn.de



Veranstaltungen in und um Bad Kissingen

Noch bis 15.11.2008

Kissinger Kabaretttherbst

z. B. am 15.11. um 19.30 Uhr im Kurtheater: Michael Altinger und Band – „Der entscheidende Tor“

13.12.2008–10.01.2009

10. Kissinger Winterzauber

Das Festival zur 4. Jahreszeit setzt auf höchste künstlerische Qualität, begei-

sternde Vielfalt, auf Weltstars aber auch auf entdeckungswürdige Programme und Künstler.

10.02.–28.03.2009

Kissinger Osterklänge

Das Festival untersucht die Zusammenhänge von Religion und Gefühl und bringt Künstler unterschiedlicher Konfessionen und Herkunft zusammen.

14.03.2008 **Louis Armstrong Revival**

Band „What a Wonderful World“:

50 Jahre Jazz-Geschichte – gewidmet dem „King Of Jazz“ mit einem rasanten Wechsel aus instrumentalinterpretierten und gesungenen Songs.

24.–26.04.2009

Gesundheitstage Bad Kissingen

Die Gesundheitstage sind eine erst-

klassige Informationsmöglichkeit zur Gesundheitsprävention mit fast 150 Vorträgen, Aktivprogramm und zahlreichen Ausstellern.

Karten und weitere Infos unter

Tel. (0971) 8048-444 oder unter

www.badkissingen.de



Hotel Frankenland in Bad Kissingen wartet mit vielen Extras auf seine Gäste



Das Vier-Sterne-Superior-Haus zeigt, wie vielfältig ein Erlebnis-Hotel sein kann. Genießen Sie morgens beim Schlemmerfrühstück das Lachen des Kochs. Gehen Sie danach mit unserer Fitnesstrainerin auf Tour und entspannen Sie anschließend allein oder zu zweit im jetzt noch größeren und noch schöneren AquaWell. Der Wellness-Bereich mit Schwimmbecken, Wasserfall, Felsengrotte, Whirlpool und großzügigen, von viel Grün umgebenen Ruheflächen rechtfertigt den Begriff Wellness-Hotel. Große Fensterfronten gewähren den Blick ins Grüne. Dem Innenbecken schließt sich ein Außenbecken mit wohltemperiertem Wasser (30 bzw. 32 Grad) an. Neu im Außenbereich ist eine Erdsauna, die so nach frischem Holz und Harz duftet, dass man sich in finnische Wälder versetzt fühlt.

Apropos finnische Wälder – eine finnische Sauna wartet ebenso auf ihre Gäste wie ein römisches Dampfbad, eine Privat- und eine Biosauna (Temperatur nicht über 60 Grad) und ein weiteres Dampfbad im Felsen. Fuß- und Tauchbecken sowie Kaltdusche und ein Eisbrunnen (Abreiben mit Eis) sorgen für die Abkühlung nach dem Saunagang. Natürlich findet sich im Saunabereich auch eine Bar. Duftkabinen verströmen ihr Aroma, im Beautyland kann sich der Gast nicht nur bei Massagen verwöhnen lassen, sondern zahlreiche andere Anwendungen genießen.

Arrangement KissSalis Schnuppern

2 Übernachtungen inkl. HP vom Dinnerbuffet und Tischgetränken*, 1x KissSalis-Ganztageskarte mit Leihbademantel und 2 Badetüchern, 1x freier Eintritt in die Spielbank Bad Kissingen, pro Person 1 Cocktailgutschein für die DanceBar „TimeOut“ oder die Distelbar, kostenl. Teilnahme am Aktivprogramm des Hotels

pro Person im Doppelzimmer € 200,-

AquaWell Freizeitspaß

1 Übernachtung in Zimmern der Kategorie Comfort, Frühstück vom Buffet, HP-Abendessen inkl. Tischgetränken*, freier Eintritt in das AquaWell Erlebnisbad mit Saunaland Für Aktive inklusive: kostenl. Nutzung der Muskelaufbau- und Ergometertrainingsräume, Tischtennis, Teilnahme am Aktivprogramm des Hotels

€ 77,00 p. P. pro Nacht im DZ (Mindestaufenthalt 7 Nächte)

*Tischgetränke sind Schoppenweine, Bier, Mineralwasser, Säfte (von 18–20 Uhr)

Hotel Frankenland
Frühlingstraße 11
97688 Bad Kissingen
Tel. (0971) 81-0
Fax (0971) 812810
info@hotel-frankenland.de
www.hotel-frankenland.de
kostenfreie Reservierungs-Hotline 0800 1040500



Indische Farblichttherapie auf der „Sonneninsel“

Die wohltuende Wirkung des Lichts

Sie kennen es selbst: die Tage werden wieder spürbar kürzer und bei vielen Menschen sinkt die Stimmung auf den Tiefpunkt. Die Ursache hierfür ist oft Lichtmangel. Spätestens wenn Sie vergleichen, wie ausgeglichen und agil die meisten Menschen im Sommer sind, erkennen Sie die Wirkung von Licht auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung.

Da der Sehsinn der Menschen der am stärksten ausgeprägte Sinn ist, zählt die Farblichttherapie zu den ältesten Behandlungsformen der Menschheit. Einzelne Farben lösen bei unterschiedlichen Menschen auch verschiedene Reaktionen und Empfindungen aus. Dies hängt damit zusammen, dass nicht nur das Auge sondern auch die menschliche Haut in der Lage ist, Farbschwingungen direkt aufzunehmen und an den Körper weiterzuleiten.

Die Inder teilten ihren Körper in sieben Energiezentren, die sogenannten Chakren, ein, die jeweils für einen bestimmten Bereich der körperlichen Gesundheit sowie der psychischen Vorgänge verantwortlich und einer bestimmten Farbe zugeordnet sind. Nach der indischen Lehre ist farbiges Licht nämlich in der Lage, dem menschlichen Organismus bestimmte Informationen zukommen zu lassen und so sowohl physische als auch psychische Störungen auszugleichen.

Auf der Sonneninsel in der KissSalis Therme liegen Sie in einem ruhigen Raum auf mit warmem Sand ausgelegtem Boden und genießen ein unbeschwertes Gefühl von Sommer, Sonne und Strand. Während des 30-minütigen Lichtspiels aus den Farben rot, orange, gelb, grün, hell- und dunkelblau sowie violett erfüllt Sie ein wohliges Gefühl von Ausgeglichenheit und Entspannung.



Im Profil: Elke Seifert-Kaess, Mitarbeiterin an der Kasse

Stets mit einem Lächeln auf den Lippen begrüßt Elke Seifert-Kaess unsere Gäste bereits an der Kasse, gibt KissSalis-Neulingen wichtige Informationen zum Aufenthalt in der Therme und scherzt mit den Stammgästen.

Bevor die Poppenrotherin im Dezember 2004 wieder Vollzeit ins Berufsleben einstieg, kümmerte sie sich vorrangig um die Familie, zu der neben Mann und drei Kindern auch noch zwei Hunde zählen. Beim täglichen Spaziergang mit den beiden Labrador-Rüden holt sie sich auch die Bewegung, die bei ihrer Tätigkeit an der Kasse etwas zu kurz kommt. Ihr Hobby ist für Kollegen nicht schwer zu erraten, denn in jeder Pause steckt sie ihre Nase in ein Buch. Wer also Fragen zu den Romanen von Ken Follet hat oder einen Tipp für einen spannenden Krimi möchte, ist bei Elke Seifert-Kaess genau richtig. Gästen der KissSalis Therme empfiehlt sie zur Entspannung am Liebsten eine Seifenbürstenmassage im WellnessPavillon – „die ist einfach genial“ sagt sie und lacht schon wieder.



Bismarckstraße 14–16, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 927-0, Fax: (0971) 927-555
info@kissingerhof.de
www.kissingerhof.de

Wo Rosengarten, Kurgarten und Luitpoldpark aufeinander treffen, direkt gegenüber dem Regentenbau liegt das Hotel Kissinger Hof – großzügig elegant, komfortabel und traditionsreich. Sie erreichen zu Fuß in wenigen Minuten den Regentenbau, die Parks, den Rosengarten und die Altstadt. Freuen Sie sich auf den freundlichen Service und die gelungene Mischung aus Unterhaltung und Entspannung. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen, genießen Sie die herrliche Gartenterrasse und relaxen Sie im Wellnessbereich mit der

sonnigen Dachterrasse und einem phantastischen Blick zum Rosengarten. Der richtige Ort, um die Seele baumeln zu lassen.

Die 99 Nichtraucherzimmer sind komfortabel ausgestattet und bieten Ihnen ein ansprechendes Zuhause auf Zeit. Gäste haben im gesamten Hotel über WLAN freien Zugang zum Internet. Die großzügige Lobby mit Flachbildschirm-TV und die Bar runden Ihre Entspannungsmöglichkeiten ab.



Wohnen wie im Hotel – im Burkardus Wohnpark in Bad Kissingen



BURKARDUS WOHNPAK
Caritas-Einrichtungen gGmbH
Kapellenstraße 24, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 7237-0, Fax: (0971) 7237-109
kontakt@burkardus-wohnpark.de
www.burkardus-wohnpark.de

Auf acht schön und zentral gelegene Appartement-Häuser verteilen sich barrierefreie Wohnungen zwischen 37 und 85qm mit Balkon, bzw. Terrasse, Parkett oder Teppichboden, Telefon- und Kabelanschluss sowie einer komplett eingerichteten Küche. Aus den hellen Räumen blickt man auf gepflegte Grünanlagen. „Wie in einem guten Hotel“, so die Selbstdarstellung, genießen die Bewohner „die Vorzüge des Servicewohnens“, u. a. wählen sie zwischen verschiedenen Verpflegungsarten und können ihre Mahlzeiten im Restaurant einnehmen oder den Etagenservice nutzen. Die Rezeption ist 24 Stunden besetzt, seelsorgliche und soziale Dienste stehen zur Verfügung.

Alle Räume sind mit einer Lebenszeichen-Überwachungsanlage, Notruf und Freisprecheinrichtungen ausgestattet. Es gibt einen hauseigenen ambulanten Pflegedienst; außerdem ist im Hauptgebäude ein vollstationärer Pflegebereich integriert. Hier besteht auch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege, etwa für den pflegebedürftigen Partner eines Kurgastes. Informieren Sie sich bei einer Besichtigung oder beim Probewohnen im Burkardus Wohnpark!



Das Bad Bockleter Stahlbad – prickelnd wie ein Champagnerbad



Kurhaus Bad Bocklet
Kurhausstr. 2
97708 Bad Bocklet
Tel.: (09708) 770
Fax: (09708) 77199
www.kurhaus-bad-bocklet.de
info@kurhaus-bad-bocklet.de

Bad Bocklet ist bekannt für das eisenhaltige Heilwasser der Balthasar-Neumann-Quelle, welches sich auch hervorragend für die sogenannten Stahlbäder eignet. Während des Bades legen sich Bläschen der natürlichen Kohlensäure wie Polster um den Körper und lockern und massieren die Muskeln. Die Kohlensäure selbst wird durch die Haut aufgenommen, Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt und die Giftstoffe über die Nieren ausgeschieden. Das Heilwasser fließt direkt von der Quelle in die Wannen des Bad Bockleter Kurmittelhauses.

Stahlbäder sind zu empfehlen bei Herz- und Kreislauf-erkrankungen, bei Erkrankungen der Gefäße, des Nervensystems, rheumatische Erkrankungen und bei Muskelspannungsstörungen.

Neben den Stahlbädern gibt es in Bad Bocklet noch die hochwirksamen Moor-Vollbäder, die aus frischem Hochmoortorf aufbereitet werden. Badetorf ist ein sehr guter

Wärmespeicher, der die Wärme lange hält und diese bei einem Bad langsam an den Körper abgibt. Bei einer Moorbadetemperatur von 46°C wird ein künstliches Fieber erzeugt, welches sich positiv auf das Immunsystem auswirkt; Muskeln können sich entspannen und der Stoffwechsel wird angeregt. Weiter enthält der Torf Inhaltsstoffe, die Entzündungen hemmen können. Moorbäder finden Anwendung bei chronischen rheumatischen Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule, Gelenkveränderungen bei Gicht, Frauenkrankheiten und Nachbehandlung nach Unfallverletzungen am Bewegungsapparat.

Diese und weitere Kurmittel erhalten Sie im Kurmittelhaus/Badehaus bzw. in der Badeabteilung des Fürstenbaus.

Kurmittelverkauf und Terminvereinbarung an der Badekasse:
Mo–Fr. 08.00 bis 12.00 Uhr
Tel.: (09708) 77123

Wasser – Bewegung – Form

Skulpturen des Internationalen Bildhauersymposiums Bad Kissingen 2008 in der KissSalis Therme



Im Frühsommer dieses Jahres war das Internationale Bildhauersymposium zu Gast in Bad Kissingen. Renommiertere Künstler aus Italien, Japan, Österreich, Ungarn und Deutschland beschäftigten sich auf ganz unterschiedliche Weise mit dem Thema „Wasser“.

Für Bad Kissingen ist Wasser die entscheidende Ressource für die Entwicklung zum bekanntesten Kurort Deutschlands. Ohne Heilquellen wäre dies nicht möglich gewesen und auch die KissSalis Therme wäre wohl nie gebaut worden. Für die KissSalis Therme lag es deshalb nahe, die Kunstaktion der Stadt zu unterstützen und die entstandenen Skulpturen nun vor Ort zu präsentieren. Seit kurzem finden sich die eindrucksvollen Muschelkalk-Skulpturen rund um „Wasser-Bewegung-Form“ vor der Therme, auf der Liegewiese der ThermenLandschaft und im SaunaPark.

Schon das Symposium selbst war für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis. Man war eingeladen, direkt beim Entstehen der Kunstwerke dabei zu sein, mit den Künstlern in den Dialog zu treten, sich über die Arbeiten auszutauschen, zu diskutieren, zu interpretieren. Erleben Sie jetzt die Kunstwerke bei Ihrem Besuch und lassen Sie sich zu eigenen Interpretationen inspirieren.

Dorn/Breuß-Behandlung

Die sanfte Alternative

Für viele Menschen gehören Rückenschmerzen und die daraus resultierenden Beschwerden wie Muskelverspannungen oder kalte Hände fast schon zum Alltag. Dabei sind diese Probleme oft auf Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken zurückzuführen und auch korrigierbar. Mit der Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn können die Ursachen von Rückenschmerzen auf sanfte Art und Weise behandelt werden. Um das Behandlungsergebnis zu stabilisieren, ist allerdings auch etwas Disziplin des Patienten erforderlich, der zu Hause zusätzliche Übungen durchführen sollte.

Die Dorn/Breuß-Methode bietet sich vor allem bei Beschwerden im Lenden- oder Brustwirbelsäulenbereich, Migräne oder Tinnitus an; nicht möglich ist eine Therapie bei akutem Bandscheibenvorfällen, Osteoporose und Tumoren an der Wirbelsäule.

Lassen Sie sich von unseren ausgebildeten Physiotherapeuten der KissSalis Therme ausführlich beraten und lernen Sie diese sanfte Alternative zu Tabletten und Spritzen kennen.

Zwischen den Wirbeln verlaufen alle Nerven und verbinden Gehirn und Rückenmark mit unseren Muskeln, Organen und Sinneszellen. Ist ein Wirbel blockiert, wird der Nerv an dieser Stelle irritiert und der Energiefluss ist gestört. Bei der Dorn-Methode werden Wirbel und Gelenke richtig positioniert. Zunächst wird überprüft, ob ein Beckenschiefstand besteht – eine mögliche Ursache für Fehlhaltungen der Wirbelsäule und Blockaden. Dann werden verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem, sanftem Druck in die ursprüngliche Position gebracht, ohne diese wie bei der Chiropraktik einzurenken. Der Patient ist dabei immer in Bewegung.

Im Anschluss an eine Dorn-Behandlung ist eine energetische Breuß-Massage optimal. Durch vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule werden hier die Zwischenwirbelscheiben „belüftet“. Das Johanniskrautöl, mit dem der Patient massiert wird, kann gut einziehen. Man leitet so die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben ein und löst seelische und körperliche Verspannungen.



Gewinnen Sie Erholung

Das Wasserzeichen-Gewinnspiel

Terminkalender

Do, 20.11.2008 Praxisseminar: Richtiges Thermalbaden

Beginn 18.30 Uhr, Dauer inkl. Ruhezeiten
3 Stunden, Kosten 19,- €

Fr, 28.11.2008 KlangWasserCocktail

Beginn 19.00 Uhr, keine Zusatzkosten

Mi, 31.12.2008 Silvesterparty

Einlass ab 19.30 Uhr, Eintritt 59,- €
inkl. Thermeneintritt, Buffet, Livemusik,
Feuerwerk und Mitternachtssekt

Fr, 16./Sa, 17.01.2009 Führung durch die technischen Anlagen der KissSalis Therme

Freitag 19.00 Uhr/Samstag 10.30 Uhr
Teilnahme kostenfrei

Sa, 31.01.2009 Praxisseminar: Richtiges Saunabaden

Beginn 10.00 Uhr, Dauer 4 Stunden,
Kosten 25,- €

Sa, 07.02.2009 Praxisseminar: Richtiges Thermalbaden

Beginn 10.00 Uhr, Dauer inkl. Ruhezeiten
3 Stunden, Kosten 19,- €

Mo, 23.03.2009 Praxisseminar: Richtiges Relaxen

Beginn 19.00 Uhr, Dauer inkl. Thermen-
aufenthalt 3 Stunden, Kosten 19,- €

Mi, 22.04.2009 Praxisseminar: Richtiges Saunabaden

Beginn 18.00 Uhr, Dauer 4 Stunden,
Kosten 25,- €

Nähere Informationen zu den
Veranstaltungen sowie Anmeldung
unter www.kissalis.de oder
telefonisch unter (0971) 826-600

Sie haben die vierte Ausgabe unseres Wasserzeichens
aufmerksam gelesen und möchten am liebsten
sofort eintauchen, abschalten und
entspannen? Dann beantworten Sie
sicher spielend unsere Fragen.

Unter allen Einsendern mit den
richtigen Antworten verlosen wir:

1 x eine Arkaya Deepa-Massage

2 x eine Cleopatra-Ganzkörperpflege in der Softpackliege

Frage 1: Um was handelt es sich bei der Dorn/Breuß-Methode?

- a. Gelenk- und Wirbeltherapie
- b. Fußreflexzonenmassage
- c. Wellnessmassage

Frage 2: An welchem Abend gibt es im SaunaPark immer Sonderaufgüsse?

- a. Sonntag
- b. Freitag
- c. Dienstag

Frage 3: Was bewirken Qi-Gong-Übungen?

- a. Muskelaufbau
- b. Entspannung
- c. Gewichtsreduktion

Einsendeschluss ist der 30.04.2009

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der KissSalis Therme und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden
und auf eine frankierte Postkarte kleben.

Meine Antworten zu den Fragen

im Gewinnspiel aus Wasserzeichen 04

Antwort 1 ☐

Antwort 2 ☐

Antwort 3 ☐

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:
KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen
Telefon (0971) 826-600
Telefax (0971) 826-699

info@kissalis.de
www.kissalis.de

Redaktion: Natascha Kiesel
Redaktionelle Mitarbeit:
Ulla Robbe

Layout: hummel+lang, Würzburg
www.hummel-lang.de
Auflage: 15000

Preis- und Terminänderungen sowie
Satz- und Druckfehler vorbehalten



KissSalis Therme
B A D K I S S I N G E N