



Urlaubsangebote 2021



### Der Bäderweg

5 Tage Wandern

Rund um den höchsten Berg des Teutoburger Waldes liegen drei besondere Kurorte, im Westen Bad Lippspringe, im Norden Horn-Bad Meinberg und im Osten Bad Driburg. Horn-Bad Meinberg ist Ausgangspunkt und Ziel Ihrer Rundwanderung. Es erwarten Sie einzigartige Kulturhighlights wie die Externsteine, die Velmerstot und vieles mehr. Nach jeder anstrengenden, aber schönen Wanderung können Sie die Gesundheits- oder Wellnessangebote Ihrer Unterkunft in vollen Zügen genießen.

#### Reiseverlauf

- 1. Tag: Individuelle Anreise nach Horn-Bad Meinberg
- 2. Tag: Wanderung (ca. 25 km) über den Bäderweg nach Bad Lippspringe inkl. Gepäcktransfer
- 3. Tag: Wanderung (ca. 23 km) über den Bäderweg nach Bad Driburg inkl. Gepäcktransfer
- 4. Tag: Wanderung (ca. 26 km) über den Bäderweg nach Horn-Bad Meinberg inkl. Gepäcktransfer
- 5. Tag: Abreise oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung (gegen Aufpreis)

#### Leistungen pro Person

- 4x Übernachtung mit Frühstück
- 3x Lunchpaket
- 3x Gepäcktransfer
- 1x Wanderkarte pro Buchung

#### Preis pro Person im Doppelzimmer

Kategorie Hotel \*\*\* ab 372,00 € \*

### Urlaub trifft Gesundheit für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit

Sie erhalten bei uns die Möglichkeit, Ihren Urlaub mit einer breiten Palette inklusiver Körper-Geist-Seele-Aktivitäten gezielt so anzureichern, dass er zu einem unvergesslichen Erlebnis mit Langzeitwirkung wird. Die verschiedenen Freizeit-, Natur- und Kulturangebote mit lokalen und regionalen Attraktionen runden Ihren Aufenthalt zudem bei uns ab.

Für weitere Informationen oder Buchung stehen wir Ihnen telefonisch oder per E-Mail gerne zur Verfügung.

#### GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH

Parkstr. 10 (im Historischen Kurpark)  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Telefon 05234 20597-0 oder -10  
info@hornbadmeinberg.de  
hornbadmeinberg.de



#### Öffnungszeiten der Tourist-Information

Montag Ruhetag  
Dienstag-Freitag: 10:00 - 17:30 Uhr  
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr  
sonn- und feiertags geschlossen

#### Bildrechte

Falko Sieker  
GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH  
Lippe Tourismus & Marketing GmbH  
Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus  
Teutoburger Wald Tourismus / Dominik Ketz

### Urlaub trifft Gesundheit in Horn-Bad Meinberg

### Teutonischer Gipfelstürmer

4 Tage Wandern

Werden Sie zum teutonischen Gipfelstürmer und genießen Sie die wundervolle Landschaft. Wandern Sie ohne Zeitdruck so lange Sie mögen, danach genügt nur ein Anruf und das Wandertaxi bringt Sie zurück zu Ihrem Gastgeber. Dort lassen Sie sich nach Ihrer Wanderung mit einem lippischen 3-Gänge-Menü verwöhnen. Gestalten Sie die restliche Zeit nach Ihren individuellen Wünschen und erkunden Sie dabei die Sehenswürdigkeiten der Region.

#### Reiseverlauf

- 1. Tag: Individuelle Anreise nach Horn-Bad Meinberg
- 2. Tag: Wanderung über den Eggeweg in Richtung Süden
- 3. Tag: Wanderung über den Hermannsweg in Richtung Norden
- 4. Tag: Abreise oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung (gegen Aufpreis)

#### Leistungen pro Person

- 3x Übernachtung mit Frühstück
- 2x Wandertaxi-Abholung (vom Eggeweg und Hermannsweg)
- 1x Rucksack pro Zimmer
- 1x Wanderkarte (pro Buchung)
- 1x Lippisches 3-Gänge-Menü (exkl. Getränke)

#### Preis pro Person im Doppelzimmer

Landhotel Haus Weber \*\*\* ab 281,00 € \*  
im Ortsteil Holzhausen-Externsteine

\* Kurtaxe nicht inklusive, Einzelzimmer-Zuschlag auf Anfrage



Natürlich. Gesund. Leben.





## Yoga - Moor - Externsteine

4 Tage Wandern

In unseren beiden Kurorten Staatsbad Meinberg und Luftkurort Holzhausen-Externsteine trifft Schulmedizin auf Naturheilkunde. Entdecken Sie hier, wie Sie mit Yoga die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herstellen und dabei die Natur von einer ganz anderen Seite erfahren. Bei einem Rendezvous mit dem „schwarzen Gold“ erleben Sie zudem die Wirkung des Moores in Kombination mit einer wohltuenden Massage. Der ideale Rahmen für Ihre persönliche Entspannung und Erholung.

### Reiseverlauf

1. Tag: Anreise, individuelle Besichtigung der Externsteine.
2. Tag: Besuch der offenen Yogastunde und des Ayurveda-Bufferfs.
3. Tag: Geführtes Waldbaden und Thermenaufenthalt mit Inhalation in der Salzgrotte.
4. Tag: Moorpackung mit Massage, Abreise oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung (gegen Aufpreis)

### Leistungen pro Person

- 3x Übernachtung mit Frühstück
- 1x Indischer Tee zur Begrüßung und Bettlektüre
- 1x Yoga für Anfänger oder Fortgeschrittene (90 Min.)
- 1x Ayurveda-Massage (60 Min.) und Ayurveda-Bufferf
- 1x Moorpackung und Massage (30 Min.)

### Preis pro Person im Doppelzimmer

Hotel Teutonia ab 312,00 € \*  
im Ortsteil Bad Meinberg



## (Aus)Zeit zu zweit

3 Tage Wellness

Ihr letzter gemeinsamer Urlaub mit einem liebenswerten Menschen liegt schon wieder zu lange zurück? Dann gönnen Sie sich und Ihrer Begleitperson mal wieder gemeinsame Stunden zu zweit! Genießen Sie diesen Luxus der Zweisamkeit und lassen Sie sich mit Massagen und der Wirkung des Moores verwöhnen, plaudern Sie bei einem gemütlichen Candle-Light-Dinner über gemeinsame Erlebnisse und lernen Sie ganz nebenbei die kulturellen Schätze der Region kennen. Schenken Sie sich das wohl schönste Geschenk der Welt: Genusszeit zu zweit!

### Reiseverlauf

1. Tag: Anreise, individuelle Wanderung zu den Externsteinen, Massage & Nutzung des Wellnessbereiches im Haus
2. Tag: Geführte Wanderung zur Ruine Falkenburg, Fußmassage und Candle-Light-Dinner
3. Tag: Individuelle Wanderung zum Hermannsdenkmal, danach Abreise oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung (gegen Aufpreis).

### Leistungen pro Person

- 2x Übernachtung mit Frühstück
- 1x Welcome-Drink im Hotel
- 1x Tagesaufenthalt im Thermal-Mineralbad Meinberg
- 1x Yoga für Anfänger oder Fortgeschrittene (90 Min.)
- 1x Ayurveda-Massage (60 Min.)
- 1x Dinner (exkl. Getränke)
- 1x Handtuch

### Preis pro Person im Doppelzimmer

Landhotel Haus Weber \*\*\* ab 311,00 € \*  
im Ortsteil Holzhausen-Externsteine



## Heilkraft der Atmung

4 Tage Naturraum

Sie sind bereits in unserem Luftkurort Holzhausen-Externsteine angekommen? Dann heißt es nur noch: Tief durchatmen! Erlernen Sie gezielt durch Atem- und Entspannungsübungen den Umgang mit stressigen Situationen und schöpfen Sie neue Energie. Entdecken Sie nebenbei die Freude am Wandern in der eindrucksvollen Natur des Teutoburger Waldes. Entspannen Sie nach den körperlichen Anstrengungen im großzügigen Wellnessbereich des Hotels und atmen Sie wieder auf!

### Reiseverlauf

1. Tag: Individuelle Anreise, Atem- und Entspannungstechniken, Nordic Walking mit zertifizierter Trainerin und Massage
2. Tag: Progressive Muskelentspannung mit zertifizierter Trainerin, geführte Wanderung zur Falkenburg mit Lunchpaket
3. Tag: Thermenaufenthalt mit Inhalation in der Salzgrotte
4. Tag: Individuelle Abreise oder Möglichkeit zur Verlängerung (gegen Aufpreis)

### Leistungen pro Person

- 3x Übernachtung mit Halbpension inkl. Wellnessbereich
- 1x Atem- und Entspannungsübungen (30 Min.)
- 1x Nordic Walking mit zertifizierter Trainerin (1 Std.)
- 1x Ganzkörpermassage (60 Min.)
- 1x Progressive Muskelentspannung (30 - 45 Min.)
- 1x geführte Wanderung zur Ruine Falkenburg
- 1x Thermenaufenthalt (1,5 Std. ) mit Salzgrotte 25 Min.
- 1x Leihbademantel
- 1x Lunchpaket

### Preis pro Person im Doppelzimmer

Landhotel Haus Weber \*\*\* ab 420,00 € \*  
im Ortsteil Holzhausen-Externsteine



## SeelenUrlaub

4 Tage Naturraum

Sie sind ausgelaugt und vom Alltagsstress überfordert? Erlernen Sie in Ihrem Urlaub „Resilienz“. Die Fähigkeit, Problemen auf Augenhöhe zu begegnen und sogar das Beste daraus zu machen. Steigern Sie nicht nur Ihre Widerstandskraft, sondern auch Ihre Selbstwirksamkeit. Gewinnen Sie zum einen Ihr seelisches Wohlbefinden wieder und zum anderen Ihr körperliches Wohlbefinden. Mit einem abwechslungsreichen Training in der Natur, Ernährungsberatung und vielem mehr!

### Reiseverlauf

1. Tag: Individuelle Anreise, Resilienz-Coaching (3 Std.), geführte Nordic Walking-Wanderung, Rückenmassage
2. Tag: Resilienz-Coaching (2 Std.), Thermenaufenthalt mit Aquagymnastik unter Anleitung und Thalasso-Öl-Salz-Massage
3. Tag: Ernährungsberatung, Resilienz-Coaching (1 Std.) und Fußreflexzonenmassage
4. Tag: Abreise oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung (gegen Aufpreis)

### Leistungen pro Person

- 3x Übernachtungen mit Frühstück inkl. Wellnessbereich
- 3x Intensives Resilienz-Coaching (ca. 1-3 Std.)
- 1x geführte Vitalwanderung mit Nordic-Walking
- 1x Rücken- und Nackenmassage (30 Min.)
- 1x Thermenaufenthalt mit Aquagymnastik (90 Min.)
- 1x Thalasso-Öl-Salz-Massage (60 Min.)
- 1x Ernährungsberatung (ca. 1 Std.)
- 1x Fußreflexzonenmassage (30 Min.)

### Preis pro Person im Doppelzimmer

Hotel Lammerts ab 780,00 € \*  
im Ortsteil Bad Meinberg

\* Kurtaxe nicht inklusive, Einzelzimmer-Zuschlag auf Anfrage