IHRE WOCHE IM REGENA

GESUNDHEITSKOMPETENZ
IN
URLAUBSATMOSPHÄRE

REGENA
GESUNDHEITS-RESORT & SPA

REGENA Gesundheits-Resort & Spa • Ernst-Putz-Straße 52 • 97769 Bad Brückenau
Telefon +49 9741 8010 • Telefax +49 9741 801820 • info@regena.de • www.regena.de

Neu – für SIE im REGENA!

Wir tragen Verantwortung – Nachhaltigkeit im REGENA

Seit der Gründung des Regena bestand immer eine klare Verpflichtung der Umwelt gegenüber und wir haben aktiv an der Erhaltung der für uns alle so wichtigen natürlichen Ressourcen mitgearbeitet und werden dieses Bemühen auch in Zukunft verstärken.

Unsere Verpflichtung der Umwelt gegenüber basiert auf einem ethischen Konzept - immer voran mit neuen Ideen.

In den Bereichen:

- Energiesparen (eigenes Blockheizkraftwerk)
- Wassersparen und pfleglicher Umgang mit den Wasser-Ressourcen
- Umweltverträgliche Materialien (Verzicht auf unnötige Verpackungen unserer Lieferungen)
- Recycling
- Aufklärungskampagnen
- Biokräutergarten
- Das Regena verwendet hochwertige ökologische Waschmittel der Firma Diversey
- Umstellung auf LED Leuchtmittel
- Alle Beautyprodukte wurden nicht an Tieren getestet und enthalten keine Parabene oder Mineralöl. Unsere Naturkosmetik ist Ella Baché.
- Umstellung auf regionale, nachhaltige Bio- und Fairtrade Produkte
- Blumenwiese für die kleinen Bewohner der Natur ab Sommer 2019

Wohltuende Physiotherapie – Ab jetzt auch am Sonntag!

Seit Februar 2019 steht Ihnen unser kompetentes Team der Physiotherapie nun auch sonntags für Ihre gewünschten Behandlungen ganztägig zur Verfügung, so können Sie sich täglich etwas Gutes tun.

Neue TV-Geräte

Seit Januar 2019 werden alle Fernseher in den Zimmern und Suiten gegen moderne, größere und energieeffizientere Geräte ausgetauscht um Ihnen mehr Komfort aber auch Informationen direkt ins Zimmer liefern zu können!

Eiskarte … auch im Winter!

Lassen Sie sich von verschiedenen Bio-, veganen-, lactosefreien- und Ziegenmilcheisvariationen begeistern. Von fruchtigem Beereneis bis zu cremigem Schokoladeneis ist für jeden Geschmack etwas dabei. **Neu: Von November bis März haben wir auch winterliche Eissorten wie z.B. Bio-Gewürz Schokoladeneis, Bio-Bratapfel Sorbet, veganes Mandel-Schokoladeneis im Angebot!**

Kochkurse

Unser Küchenchef, Herr Marco Leitsch, bietet Kochkurse für unsere Gäste an. Dabei sollen Sie lernen, leichte Gerichte einfach, gut und gesund zuzubereiten. Die Gerichte werden nur Eiweiß und Ballaststoffe enthalten. Kohlenhydrate werden weitgehend vermieden. Die Arbeit mit frischen Kräutern steht bei allen Zubereitungen im Vordergrund. Der Abschluss der Kochschulungen ist ein Besuch mit unserem Küchenchef im REGENA-Kräutergarten.

Die gesunde Snack-Karte ist da!

Täglich von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr in unserer Regena Bar & Galerie

Ernährungsberatung

Unsere Mitarbeiterin, Frau Eva Muth, steht Ihnen als Ernährungsberaterin zur Verfügung. Termine und Informationen erhalten Sie in unserem medizinischen Zentrum.

Live-Musik auf Galerie und Bar

Zweimal im Monat bieten wir Ihnen Live-Bands und Künstler.
Wir freuen uns Ihnen internationale Musiker vorstellen zu dürfen.

basenfasten nach Wacker®

Seit letztem Jahr können Sie im Regena basenfasten nach Wacker® in Anspruch nehmen. Fühlen Sie sich schlapp und unwohl? Möchten Sie schon lange Ihre Ernährung etwas gesünder gestalten? Dann ist basenfasten nach Wacker® genau das Richtige für Sie. Dabei kommen für 3 oder 7 Tage nur Obst, Gemüse, Keimlinge und frische Kräuter auf den Tisch. Das ist gesund und kann dazu auch noch richtig lecker sein. Nähere Informationen erhalten Sie am Empfang.

QIGONG

QiGong,ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations-, und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Seit Mai 2018 bieten wir QiGong jeden Freitag von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr für Haus- und externe Gäste an.

Bio - / Fairtrade-Bettwäsche

Am Anfang des Jahres haben wir im Sinne der Nachhaltigkeit auf Bio-/ Fairtrade Bettwäsche umgestellt.

Bewegung und Entspannung auf einen Blick

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 Uhr	Morgen-gymnastik	Aqua-Gymnastik	Morgen-gymnastik	Aqua-Gymnastik	Morgen-gymnastik		
08.00 Uhr	Besinnung am Morgen		Kleine Meditation		Besinnung am Morgen		
08.50 Uhr			Muskel-relaxation				
09.00 Uhr						Aqua-gymnastik	
10.00 Uhr	Trainiere ich richtig? ---------- Therapie-vortrag	Trainiere ich richtig? ---------- Kneipp- und Wasser-reise	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?		
10.30 Uhr		Rücken-gymnastik	Balance Aerobic	Rücken-gymnastik	Balance Aerobic		
11.00 Uhr	Aqua-Gymnastik	Kochkurs			Aqua-Gymnastik		
11.10 Uhr						Sauna-Aufguss	
11.45 Uhr	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen	Atempause vor dem Mittagessen		
13.00 Uhr	Trainiere ich richtig? ---------- Beratung Kosmetik	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?
13.30 Uhr		Wanderung	Ausflugsfahrt	Wanderung			
14.00 Uhr			Aqua-Gymnastik	Autogenes Training			
14.40 Uhr			Sauna-Aufguss				
14.45 Uhr			Abfahrt zum Schlafseminar				
15.00 Uhr	Nordic Walking			Fatburner Training			
15.10 Uhr						Sauna-Aufguss	
15.45 Uhr		Autogenes Training					
16.15 Uhr					Meditation		
16.30 Uhr			Pilates				
17.00 Uhr	Arztvortrag		Atempause für die Seele				
19.30 Uhr		Kreativ-abend	Rhönvortrag	Kräuter-Workshop			
20.00 Uhr					Meyer's Band		

Bis 22.00 Uhr ist unsere Helena-Therme für Ihre Entspannung geöffnet.

Tag für Tag gesünder leben
Montag, 04. März 2019

07.00 Uhr **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik** in der Pagode.

08.00 Uhr **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Raum Richter.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 Uhr **Akupunktmassage nach Penzel: Ganzheitlich energetische Therapie**
Vortrag von Herr Pflaum im Raum Franken.

11.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

11.45 Uhr **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein**
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

Nutzen Sie hier im Regena die Gelegenheit und gönnen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

Unser heutiger Beauty-Tipp für Sie:

Thalgo Körperpeeling mit Verwöhnmassage

40 Min. **€ 65,00**
(Termine nach Vereinbarung und Verfügbarkeit)

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

13.00 Uhr bis 13.15 Uhr **Sie möchten etwas für Ihre Haut tun, wissen aber nicht was?**
Unsere Schönheitstherapeutin Manuela Kiesner berät Sie gern individuell und kostenlos im Beauty Spa „Schöne Helena“.

15.00 Uhr **„Schnupperstunde Nordic Walking – für jedes Alter geeignet“**
Technische Einweisung mit Laufeinheit.
Treffpunkt: Pagode
Dauer: ca. 45 Minuten
Teilnehmer: mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag: € 15,00 pro Person
Anmeldung: bis Montag 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E).
Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich.
Herr Pflaum freut sich auf Ihr Kommen!

17.00 Uhr **Arztvortrag mit Herrn Dr. Wiedbrauck**
Unser Immunsystem – Schlüssel zur Gesundheit
Treffpunkt im Raum Franken. Herzlich willkommen.

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Liebe Gäste,

**Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können,
dass wir ab Anfang März 2019 - 102 TV-Programme
aufgrund einer neuen TV-Anlage empfangen.**

Für noch mehr TV-Vergnügen!

Ihr Regena-Team

Tag für Tag gesünder leben
Dienstag, 05. März 2019

07.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 Uhr bis 10.30 Uhr **Kneipp- und Wasserreise**
Wollten Sie sich schon immer einmal umfassend über die Möglichkeiten der Kneipp-Anwendungen in unserem Haus informieren? Heute haben Sie die Gelegenheit dazu. Unsere Therapeutin, Frau Steigerwald, führt Sie durch die Badeabteilung und erläutert Ihnen die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten z. B. Wechselguss, Dauerbrause und Ionozonbad. Gern beantwortet Sie Ihre Fragen. Treffpunkt am Kneipp-Rondell.

10.30 Uhr **Rückengymnastik** in der Pagode.

11.00 Uhr **Gesund genießen im Winter – Vital-Kochkurs im Regena**
Unser Küchenchef Marco Leitsch und unsere Ernährungsberaterin Eva Muth zeigen Ihnen wie Sie schnell und einfach gesunde, vitaminreiche Speisen, zur dauerhaften Gewichtsreduzierung zuhause nachkochen können.
Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps zur Verwendung von Ölen und Gewürzen.
Maximal 6 Teilnehmer. Anmeldung bis 10.00 Uhr am Empfang.
Dauer ca. 35 Minuten. Kostenbeitrag für Hausgäste € 39,00.

11.45 Uhr **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein**
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

Sehr geehrte Damen und Herren,
auf Grund der routinemäßigen Reinigungsarbeiten ist unser Helena-Bad heute von 12.00 Uhr bis 15.30 Uhr geschlossen.

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

13.30 Uhr **Wunderbare - wanderbare Rhön**
Geführte Wanderung mit Herr Burk. Anfahrt mit dem Hausbus zum Parkplatz Eisernes Kreuz. Wanderung durch die Schwarzen Berge zum Basaltsee. Einkehr im Würzburger Haus.

Gehzeit:	ca. 2 Stunden (hin und zurück)
Strecke:	ca. 9 km
Schwierigkeitsgrad:	mittel, mäßige Steigung
Kostenbeitrag:	€ 15,00 pro Person

Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.
Wetterbedingte Änderung der Wanderstrecke möglich.

15.45 Uhr **Autogenes Training** in der Pagode.
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E) an.
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3).

18.00 Uhr **Buffet am Abend**
Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie ab 18.00 Uhr recht herzlich ein.

19.30 Uhr **Kreativabend mit Jochen Burk**
Wir gestalten kleine Leinwände (20x20cm) mit unterschiedlichen Farben wie Aquarell, Pastellkreiden, Tusche etc. nach vorgegebenen oder eigenen Motiven. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Abend dient der Entspannung und soll Freude bereiten.Anmeldung bis 16 Uhr.
Kostenbeitrag € 15,00 pro Person. Treffpunkt: Raum Richter.

bis 22.00 Uhr **Erholung pur in der Helena-Therme.**
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

Tag für Tag gesünder leben
Mittwoch, 06. März 2019

07.00 Uhr **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik** in der Pagode.

08.00 Uhr **Kleine Meditation am Morgen – wer morgens meditiert vergoldet sich den Tag!** Treffpunkt im Raum Richter.

08.50 Uhr **„Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“**

Treffpunkt:	Pagode
Dauer:	ca. 45 Minuten
Teilnehmer:	mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag:	€ 26,00 pro Person
Anmeldung:	bis Dienstag 11.00 Uhr, an der SPA-Rezeption (E).

Frau Dittmayer freut sich auf Ihr Kommen!

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.30 Uhr **Balance Aerobic** in der Pagode.

11.45 Uhr **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein**
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

13.30 Uhr **Ausflugsfahrt nach Fulda**
Herr Rutkowsky fährt Sie mit dem Hausbus in die benachbarte Barockstadt.
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an. Kosten € 10,00 pro Person.

14.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

14.45 Uhr **Abfahrt zum Schlafseminar (von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr)**
„Wie auch Sie in Zukunft wieder gut und erholsam schlafen können“
Was macht eine gute Gesundheit aus?
Seminar-Themen:

- Einfluss des Schlafes auf unsere Gesundheit!
- Was stört den Schlaf?
- Schlafstörungen und deren gesundheitliche Auswirkungen!
- Ergonomie im Bett
- Die Vorteile von „Schräg schlafen“
- Rücken- u. Gelenkprobleme und die wirklichen Ursachen
- Die richtigen Bett-Materialien
- Störfelder am Schlafplatz
- Gesund alt werden durch erholsamen Schlaf. u.v.m

wohngesund natürlich schlafen

Im Seminar lernen Sie die Bedingungen für einen gesunden und ungestörten Schlaf kennen. Sie bekommen Informationen zu den Ursachen der häufigsten Schlafstörungen und erfahren, welchen Anteil ihr Bett daran hat.
Anmeldung bis 11.00 Uhr an der Rezeption. Seminar sowie Hin- und Rückfahrt kostenfrei. Am Empfang können Sie original Zirbenkissen, Zirbenöl, sowie das Buch „Wer besser schläft hat mehr vom Leben“ von Herrn Gerhard Ankenbrand, unserem Partner von Wohngesund Biomöbel, erwerben. Wir stehen Ihnen gern für Rückfragen zur Verfügung.

14.40 Uhr **„Anregender Sauna-Aufguss zur Aktivierung des Stoffwechsels.“**

Treffpunkt:	Schwitzbad des Hermes
Duft:	Fichtennadel

Wir freuen uns auf Sie.

16.30 Uhr **„Pilates – ein ganzheitliches Kraft- und Entspannungstraining“**

Treffpunkt:	Pagode
Dauer:	ca. 45 Minuten
Teilnehmer:	mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag:	€ 15,00 pro Person

Anmeldung bis Mittwoch, 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E).
Frau Holletzek freut sich auf Ihr Kommen!

19.30 Uhr **„Die Rhön“ – Bildervortrag von Jürgen Hüfner**

Jürgen Hüfner entführt Sie in seine Rhöner Zauberwelt. Er trägt Ihnen seine persönliche Sichtweise der Rhön vor und zeigt Ihnen eine Auswahl seiner schönsten Fotos. Aufnahmen von urwüchsigen Landschaften, mystische Nacht- und faszinierende Zeitrafferaufnahmen erwarten Sie.
Dauer ca. 80 Minuten. Treffpunkt im Raum Raum Franken. Herzlich willkommen.

Tag für Tag gesünder leben
Donnerstag, 07. März 2019

07.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

10.30 Uhr **Rückengymnastik** in der Pagode.

11.45 Uhr **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein**
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

13.30 Uhr **Wunderbare - wanderbare Rhön**
Geführte Wanderung mit Herrn Burk. Anfahrt mit dem Hausbus zum Schwarzen Moor. Rundwanderung über den alten Wachturm. Einkehr in der Sennhütte.

Gehzeit:	ca. 1,5 Stunden
Strecke:	ca. 4 km
Schwierigkeitsgrad:	leicht
Kostenbeitrag:	€ 15,00 pro Person

Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.

14.00 Uhr **Autogenes Training in der Pagode**
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption (E).an.
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmer 3).

14.30 Uhr bis 17.00 Uhr **Wünsch dir Was**
Die Musiker des Bayrischen Staatsbades spielen Ihre Lieblingsmelodien.
Wanderhalle/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

15.00 Uhr **„Fatburner Training – zum optimalen Fettabbau“**

Treffpunkt:	Pagode
Dauer:	ca. 45 Minuten
Teilnehmer:	mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag:	€ 15,00 pro Person
Anmeldung:	bis Donnerstag, 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption.

Frau Holletzek freut sich auf Ihr Kommen!

HEUTE, um 19.30 Uhr

„Die Kraft der Frühlingskräuter“ - Kräuter-Work-Shop mit Yvonne Winbeck
Aktiv-Work-Shop mit Informationen & Praxis!
Die Natur bietet uns mit Ihren Schätzen eine immense Vielfalt und einen großen Reichtum an. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich an der Rezeption an! Teilnahmekosten € 9,50 pro Person, Dauer ca. 1 Stunde, hier bei uns im Raum Richter. Frau Winbeck freut sich auf Ihre Teilnahme!

bis 22.00 Uhr **Erholung pur in der Helena-Therme.**
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

MIT ZIRBE SCHLÄFT SICH’S BESSER!

Die positiven Eigenschaften von Zirbenholz sind wissenschaftlich nachgewiesen:

Der erste Schlafzyklus verläuft tiefer, die Erholung des gesamten Körpers ist besser als gewöhnlich. Durch die deutlich höhere Schlafqualität ist man am Morgen soweit erfrischt und entspannt, dass damit die Herzfrequenz auch tagsüber sinkt! Der Organismus spart sich damit cirka 3500 Herzschläge oder ungefähr eine Stunde „Herzarbeit“ pro Tag.

Zirbenöl für je € 15,00 an der Rezeption erhältlich!

Tag für Tag gesünder leben
Freitag, 08 März 2019

07.00 Uhr **Aktives Erwachen - Morgengymnastik** in der Pagode.

08.00 Uhr **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.

10.00 Uhr bis 11.45 Uhr **Musik zum Träumen**
Gediegene Musik zum Träumen und Entspannen
Gäste-Lounge im Elisabethenhof/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei

10.30 Uhr **Balance Aerobic** in der Pagode.

11.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

11.45 Uhr **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.

14.00 Uhr **Kutschfahrt durch das Sinntal**
Gemütliche Ausfahrt durchs Sinntal mit Einkehr im Café “Sonnenkanzel“ in Züntersbach (Fahrtzeit ca. 2 Stunden).
Abfahrtszeit der Kutsche: 14.05 Uhr Kursaalgebäude/Staatsbad.
Rückkunft: 17.00 Uhr
Fahrpreis mit Gastkarte € 18,00. Anmeldung erbeten bei der Forest Mountain Ranch (mind. 6 gemeldete Personen) - Veranstalter: Forest Mountain Ranch 0151/16466984

16.15 Uhr **„Mehr Klarheit und innere Ruhe“**
Meditieren kann jeder, der es lernt seine Aufmerksamkeit zu steuern.

Treffpunkt:	Pagode
Dauer:	ca. 45 Minuten
Teilnehmer:	mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag:	€ 26,00 pro Person
Anmeldung:	bis Freitag 11.00 Uhr, an der SPA-Rezeption (E).

Herr Paly freut sich auf Ihr Kommen!

18.30 Uhr **Vital-Menü mit Vitaminen und Kräutern**
Mit dem heutigen Vital-Menü möchten wir Sie in das Wochenende begleiten.

ab 20.00 Uhr **„Meyer’s Band“ – Kleine Band, riesen Sound, alles unplugged!**
Genießen Sie ein unvergesslichen Abend mit toller Musik von „Meyer’s Band“ in unseres Galerie / Bar. Mit der besten Auswahl von Benny Goodman bis zu moderner Lounge-Musik ist alles dabei! Wir freuen uns auf Sie!

bis 22.00 Uhr **Erholung pur in der Helena-Therme.**
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

Tag für Tag gesünder leben
Samstag, 09 März 2019

09.00 Uhr **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

Liebe Gäste,

unsere Mitarbeiterin, Frau Tina Abersfelder, **ist heute von 9.00 bis 11.00 Uhr an der Helena-Rezeption (E) und steht Ihnen für Fragen, Informationen und eventuelle Terminvereinbarungen** für Massagen oder Beauty-Anwendungen zur Verfügung.
Nutzen Sie Ihre verdiente Auszeit im REGENA und genießen Sie die heilenden Hände unserer Gesundheits- und Schönheitstherapeuten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

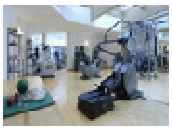
10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

10.00 Uhr **Melodische Weltreise**
bis Die Musiker des Staatsbades nehmen Sie mit, steigen Sie ein!
11.45 Uhr Wanderhalle/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

11.10 Uhr **„Anregender Sauna-Aufguss zur Aktivierung des Stoffwechsels.“**
Treffpunkt: Schwitzbad des Hermes
Duft: Zitrone / Orange
Wir freuen uns auf Sie.

10.00 Uhr **Kutschfahrt durch das Sinntal**
bis Gemütliche Ausfahrt durchs Sinntal mit Einkehr im Gasthof “Schwarzes Ross“
11.30 Uhr in Eckarts (Fahrtzeit ca. 2 Stunden).
Abfahrtszeit der Kutsche: 14.05 Uhr Kursaalgebäude/Staatsbad.
Rückkunft: 17.00 Uhr
Fahrpreis mit Gastkarte € 18,00. Anmeldung erbeten bei der Forest Mountain Ranch (mind. 6 gemeldete Personen) - Veranstalter: Forest Mountain Ranch 0151/16466984

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen
bis rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power
13.20 Uhr Parcours.



15.10 Uhr **„Anregender Sauna-Aufguss zur Aktivierung des Stoffwechsels.“**
Treffpunkt: Schwitzbad des Hermes
Duft: Zitrone / Orange
Wir freuen uns auf Sie.

16.30 Uhr **„Fatburner Training – zum optimalen Fettabbau“**
Treffpunkt: Pagode
Dauer: ca. 45 Minuten
Teilnehmer: mindestens 3 Personen
Kostenbeitrag: € 15,00 pro Person
Anmeldung: bis Samstag, 11.00 Uhr an der SPA-Rezeption.
Frau Holletzek freut sich auf Ihr Kommen!

bis
22.00 Uhr **Erholung pur in der Helena-Therme.**
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

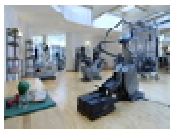
Tag für Tag gesünder leben
Sonntag, 10 März 2019

09.30 Uhr **Abfahrt zur Kirche oder zum Konzert.**
Wir fahren Sie mit dem Hausbus zur Kirche oder auf Wunsch auch gern zum Konzert. Treffpunkt und Information am Empfang.

10.00 Uhr **Musikverein Waldfenster**
bis **Volkstümliches Konzert**
11.45 Uhr Wandelhalle/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen unser **„Vitalwasser“** auf der Galerie.

13.00 Uhr **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen
bis rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power
13.20 Uhr Parcours.



14.30 Uhr **König Ludwig läd zum Tanz**
bis Live-Musik für Standard- und Lateinamerikanische Tänze in lockerer Atmosphäre.
17.00 Uhr Eintritt mit Gastkarte frei. Kursaalgebäude (König Ludwig I.-Saal)

„Die Regena Galerie ist ein Ort, an dem man allein sein kann und dazu Gesellschaft hat.“

Liebe Gäste, unsere Galerie und Bar ist ein beliebter Ort zum Verweilen und Entspannen. Probieren und genießen Sie unsere Kaffee- und Teespezialitäten, sowie unsere hausgebackenen Kuchen und Torten, unsere Eiskarte mit veganen-, bio- und lactosefreien Sorten sowie auch unsere gesunde Snackkarte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

bis
22.00 Uhr **Erholung pur in der Helena-Therme.**
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

Das Veranstaltungsprogramm für die kommende Woche liegt am Empfang für Sie bereit.

Änderungen vorbehalten!

Liebe Gäste,

Nutzen Sie die Zeit und lassen Sie sich auch sonntags verwöhnen.
Massagetermine und Ayurvedische Behandlungen sind auch sonntags ganztägig möglich!

Termine und Informationen erhalten Sie an der SPA-Rezeption (E)

Für Terminvereinbarungen ist die SPA-Rezeption von Montag bis Freitag 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr und Samstags von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr besetzt.

Für kurzfristige Termine am Sonntag stehen Ihnen die Damen an der Rezeption gern zur Verfügung.

Umgebung

Städte

www.bad-brueckenau.de (Stadt)
www.staatsbad.de (Staatsbad)
www.badkissingen.de
www.fulda.de
www.hammelburg.de

Konzerte

www.kammerorchester.de
www.kissingersommer.de

Museen

www.deutsches-fahrradmuseum.de
www.meiningermuseen.de
www.freilandmuseum-fladungen.de
www.museen-schloss-aschach.de

Ausflugsziele

www.kreuzberg-rhoen.org
www.berghaus-rhoen.de
www.milseburghuette.com
www.würzburger-haus.de
www.wasserkuppe-rhoen.de
www.schokolade-sandberg.de

Wandern

www.hochrhoen-touren.de
www.rhoentourist.de/hochrhoener.html

Sport

www.golfclub-fulda.de
www.golfclubbadkissingen.de

Sommerrodeln:	www.wasserkuppe-rhoen.de
Paragliding, Segelflug:	www.wasserkuppe-rhoen.de
Hochseilgarten:	www.hochseilgarten.volkersberg.de