

Schwitzen, Baden, Shinrin-Yoku in der Genussregion Coburg.Rennsteig

Wellness aus der Natur

Der Körper entspannt, der Geist wird still. Wenn Wellness funktioniert, bewirkt sie genau das. Und sie tut es auf vielfältigste Weise. In der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig, zwischen Oberfranken und Thüringer Wald, kommt ihr eine mächtige Komplizin zu Hilfe: die Natur. Gehalten von wilden Wäldern und einer artenreichen Kulturlandschaft finden Reisende hier nicht nur zur Ruhe, sondern auch zu neuer Kraft – in Sauna und Thermalbad, beim Waldbaden und Kräuterwandern.

Wellness à la Carte

Als Hotspot für Genussmenschen längst bekannt, hält es die Region in Sachen Wellness, wie mit der Kulinarik: authentisch, naturnah, vielfältig. Allein die ThermeNatur im malerischen Rodachtal bietet eine große Bandbreite. Unterirdische, warme Thermalquellen speisen hier über 1000 Quadratmeter Wasserfläche. Eine außergewöhnliche Saunawelt vereint die Naturkräfte zum Sinneserlebnis und Wellness-Behandlungen spenden tiefe Entspannung. Auch darüber hinaus ist Coburg.Rennsteig mit Bädern reich gesegnet. Einige, wie das Aquaria Coburg, verfügen über Saunalandschaften und auch viele Unterkünfte verwöhnen mit eigenem Spa-Angebot.

Wellness aus der Natur, mit der Natur

Der größte Wohlfühltempel in Coburg.Rennsteig jedoch ist völlig frei zugänglich: der Wald. Als heilklimatischer Kurort ist etwa Masserberg wie gemacht für lange Spaziergänge und geführte Wellnesswanderungen. Zu diesem Zweck wurden hier zwölf Terrainkurwege angelegt. Und auch das, was die Natur hervorbringt, findet vielseitig Anwendung. Im SonneBad Sonneberg werden spezielle Kräuterstempel-Massagen aus den heimischen Wäldern angeboten, Naturkundige, wie die Waldpädagogin Lydia Fuchs vermitteln das Wissen um Bäder, Tinkturen und gesunde Kräuterküche – und auch Shinrin-Yoku, das aus Japan stammende Waldbaden, wird hier fachkundig angeleitet.

Wer sich inspirieren lassen möchte, findet auf der [Website](#) Wellnesstipps und -angebote, aktuelle Termine, etwa für Kräuterführungen, sowie passende Unterkünfte.

Kontakt:

Tourismusregion Coburg.Rennsteig e.V., Lauterer Straße 60, 96450 Coburg, Telefon: +49 (0)9561/7334700, E-Mail: info@coburg-rennsteig.de, Internet: www.coburg-rennsteig.de