

## **Ruhepol Frankenwald:**

**Relaxen im Königlichen Staatsbad, achtsame Spaziergänge oder Qi Gong im Morgentau: In der Wohlfühlregion gibt es viele kleine Inseln der Stille.**

**Kronach (FTsc, 2023)** – Die klare, frische Luft und die intakte Natur des Frankenwaldes im Norden Bayerns bieten beste Voraussetzungen dafür, Körper und Geist zu regenerieren. Hier gibt es noch die totale fränkische Entspannung auf die authentische Art – ohne übertriebenen Schnickschnack, dafür mit natürlichen Wirkstoffen und ohne Hightech.

So arbeitet die Therme Bad Steben im Naturpark, auf jahrhundertealter Tradition basierend, mit den Schätzen, die die Natur der Region beschert, um ihren Gästen unvergessliche Wellness-Erlebnisse zu bieten. Dabei kommt alles zum Einsatz, was vor Ort wächst, gedeiht, an- und abgebaut wird: oberfränkischer Schieferstein für Hot Stone Massagen oder Öl von heimischen Fichtennadeln, welches mit Hilfe eines Spezialverfahrens aus den Nadeln der Bäume gepresst wird. Dieses kommt im Wellnesszentrum der Therme Bad Steben als hochwertige Essenz bei Massagen, Peelings, Soft-Packs und den unterschiedlichsten Bädern zum Einsatz. Und wenn Bärwurz, Arnika, der blauviolette Storchschnabel und Rotklee direkt von der Wiese in die Badewanne wandern, dann ist es Zeit für ein wohltuendes Frankenwald-Wiesenkräuterbad. Zurück zur Natur – das immer wiederkehrende Leitmotiv des Frankenwaldes.

Mit seiner in Westeuropa einzigartigen Heilmittelkombination aus Radon, Naturmoor und Kohlensäure nimmt Bad Steben zudem eine herausragende Sonderstellung unter den Heilbädern ein und gilt als DAS Gesundheitszentrum des Frankenwaldes. Direkt an die Therme Bad Steben angrenzend werden hier auf Rezept- oder Selbstzahler-Basis hochwertige medizinische Anwendungen im Wohlfühlambiente abgegeben.

Wer sich zwischen all den Angeboten nicht entscheiden kann oder will, sollte mehr als nur einige Stunden im malerischen Kurort Bad Steben verbringen. Für Urlaubs- oder Kurgäste bietet der malerische Kurort mehrtägige Arrangements an, die auf die

verschiedensten Ansprüche zugeschnitten sind. [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de) und [www.relexa-hotel-bad-steben.de](http://www.relexa-hotel-bad-steben.de)

Zu einem lohnenden Ziel machen den Frankenwald auch viele weitere Gastgeber, die komplett über die Region verteilt liegen. So können Erholungssuchende zum Beispiel in die wohltuende Atmosphäre einer Heil-Salzgrotte mit Kristall-Salz im Biohof Heil in Marktrodach-Waldbuch oder in Mitwitz eintauchen oder eines der zahlreichen Wellness-Angebote im Hotel Rebhan in Stockheim-Neukenroth buchen. [www.biohof-heil.de](http://www.biohof-heil.de) und [www.hotel-rebhan.de](http://www.hotel-rebhan.de)

Ein weiterer Tipp zum Runterkommen und Entschleunigen ist, sich auf das Thema „WaldErlebnis“ einzulassen: zum Beispiel bei meditativen Qi Gong-Spaziergängen im Kurpark Bad Steben. Oder beim Waldbaden, auf Kräuter- oder Vogelstimmenwanderungen offenbart das Obere Rodachtal mitten im Frankenwald seine natürlichen Geheimnisse. Barfuß über Moos laufen, den Waldboden spüren, mit der Natur verbunden sein oder auf einer abgelegenen Wiese in der Wärme der ersten Sonnenstrahlen die fließende Bewegungskunst der Shaolin genießen - asiatische Gelassenheit und die Schönheit der fränkischen Natur harmonieren perfekt miteinander.

Es gibt so viele wunderbare Möglichkeiten zum Durchatmen und Entschleunigen. Draußen. Bei uns. – Im Frankenwald.

## **Über den Frankenwald**

Burgen, Berge, Blaues Gold – im Norden des Freistaates Bayern besticht die fränkische Urlaubsregion **Frankenwald** mit abenteuerlichen Floßfahrten und ruhigen Wanderwegen. In der vom Schiefer geprägten ersten „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ Bayerns erleben Naturbegeisterte, Sportler und Genießer über das gesamte Jahr pure Landschaft, Entspannung und kulturhistorische Höhepunkte. Neben einem dichtem Rad- und Wanderwegenetz begeistert die Genussregion Oberfranken mit der nachweislich größten Brauerei-, Bäckerei- und Metzgereidichte der Welt Liebhaber der regionalen Küche. Gelebte Tradition, feines Handwerk und Authentizität sind bei zahlreichen Festen und Veranstaltungen wie den traditionellen Kerwas allgegenwärtig. Inmitten der panoramareichen Mittelgebirgslandschaft verwöhnen die Genussorte in der Naturparkregion kulinarisch mit besonderen Schätzen und überzeugen mit fränkisch-herzlicher Gastfreundschaft. Das Bayerische Staatsbad Bad Steben bietet intensive Erholung für Körper und Geist mit einer einzigartigen Heilmittelkombination aus Radon, Moor und Kohlensäure. [www.frankenwald-tourismus.de](http://www.frankenwald-tourismus.de)

**Kontakt:**



FRANKENWALD TOURISMUS Service Center  
Markus Franz // Franka Leidinger  
Adolf-Kolping-Straße 1  
96317 Kronach  
Tel. 09261 60150  
Fax 09261 601515  
[presse@frankenwald-tourismus.de](mailto:presse@frankenwald-tourismus.de)  
[www.frankenwald-tourismus.de](http://www.frankenwald-tourismus.de)