

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin

Der Abend **macht die Nacht**

Warum Wärme und kleine Rituale für besseren Schlaf sorgen können



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Liebe Leserinnen und Leser,



ich gebe es zu: Ich bin eher eine Nachteule. Früh ins Bett zu gehen, gehört nicht unbedingt zu meinen größten Talenten. Oft ist der Tag dicht gefüllt mit Meetings, Gesprächen, Entscheidungen und Reisen. Abends bin ich zuerst müde, aber dann rattert mein Kopf munter weiter.

Dabei weiß ich sehr genau, wie wichtig guter Schlaf ist. Gerade wenn tagsüber hohe Konzentration gefragt ist, merke ich schnell, ob die letzte Nacht erholsam war. Wenig Schlaf ist für mich nicht automatisch ein Problem – schlechter Schlaf dagegen schon.

Natürlich freue ich mich über acht Stunden Schlaf. Im Alltag sind es aber oft nur sechs. Entscheidend ist für mich nicht die Dauer, sondern vor allem die Qualität.

Was mir immer hilft, ist Bewegung. Wenn ich tagsüber oder am frühen Abend noch eine Runde an der frischen Luft laufe oder mit dem Rad drehe, schlafe ich meistens besser. Nicht, weil ich mich auspowere, sondern weil Körper und Kopf danach anders sortiert sind. Und wenn es zeitlich passt und ich an einem Thermenstandort bin, gehört ein kurzer Besuch in der Therme für mich dazu: ein Bad im warmen Wasser, ein ruhiger Saunagang, ein gutes Buch auf der Liege. Kein großes Programm, aber oft genau der Unterschied, den ich am nächsten Morgen spüre.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema Schlaf aus praktischer Perspektive: Was macht guten Schlaf aus? Warum ist der Abend so entscheidend? Welche Rolle können Wärme, Wasser, Bewegung und kleine Rituale spielen? Und worauf sollte man beim Baden und Saunieren achten? Alles nicht als starre Anleitung, sondern als Einladung, den eigenen Rhythmus besser kennenzulernen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und angenehme Nächte, die Sie gut erholt in den neuen Tag starten lassen.

Herzlichst, Ihr

S. K.

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection



Willkommen

02 Editorial

Auftakt

03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema

04 Der Abend
macht die Nacht

Sport und Fitness

12 Wann Sport beim
Abschalten hilft

Wellness und Wohlbefinden

14 Lichtblicke für
graue Tage

Hin und weg

16 Winterzauber in Bad
Nauheim – 48 Stunden
auf Entdeckungstour

Inside

08 Mehr Raum für Ruhe
& Wärme

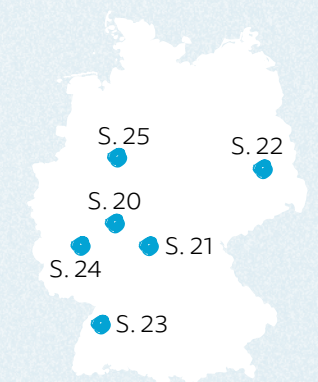
10 Zeit, die guttut –
Geschenkideen



- 26 Im Porträt:
Maria Riedel,
Gästebetreuerin in der
Spreewald Therme
- 27 Gewinnspiel – lesen,
erinnern & gewinnen

Unsere Thermen

- 20 Sprudelhof Therme
- 21 KissSalis Therme
- 22 Spreewald Therme | Hotel
- 23 Caracalla Therme
Friedrichsbad
- 24 Emser Therme & Hotel
- 25 VitaSol Therme



Auf einen Blick:
Die Thermen der
Kannewischer Collection



DER ABEND *macht* die Nacht

Warum Wärme und kleine Rituale
für besseren Schlaf sorgen können

Gut schlafen beginnt nicht erst, wenn wir das Licht ausschalten. Der Weg in eine erholsame Nacht startet oft früher: mit der Art, wie wir den Tag beenden, wie wir essen, uns bewegen, zur Ruhe kommen – und ob wir dem Körper die Chance geben, vom Tagesmodus in den Nachtmodus zu wechseln.

Checkbox

ANZEICHEN FÜR GUTEN SCHLAF:

- ✓ Sie wachen nachts nicht ständig auf.
- ✓ Sie fühlen sich morgens nicht wie gerädert.
- ✓ Sie kommen ohne Dauermüdigkeit durch den Tag.
- ✓ Sie können sich konzentrieren.
- ✓ Sie sind abends wirklich müde, nicht nur erschöpft.

Viele Menschen kennen das: Der Tag ist vorbei, aber innerlich läuft er weiter. Nachrichten, Termine, Familienorganisation, To-do-Listen und das Gefühl, noch schnell etwas erledigen zu müssen, begleiten uns bis in den Abend. Wer dann müde ins Bett fällt, schläft nicht automatisch gut. Erschöpfung ist nicht gleich Entspannung. Ein bewusst gestalteter Abend kann helfen – nicht als kompliziertes Programm, sondern als sanfter Übergang mit Wärme, Wasser, Ruhe, leichter Bewegung und kleinen Ritualen.

Warum Schlaf zählt

Schlaf ist keine verlorene Zeit. Während wir schlafen, sortiert das Gehirn Eindrücke, verarbeitet Erlebtes und festigt Gelerntes. **Muskeln, Nervensystem, Immunsystem und Stoffwechsel nutzen die Nacht zur Regeneration.** Schlaf ist also kein bloßes Abschalten, sondern ein aktiver Erholungsprozess.

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist individuell. Entscheidend ist weniger eine feste Stundenzahl als die Frage: Wie fühlen Sie sich am nächsten Tag? Sind Sie konzentriert, belastbar und ausgeglichen – oder haben Sie schon morgens das Gefühl, hinterherzulaufen?

Was am Abend im Körper passiert

Unser Körper folgt einem Rhythmus. Am Abend sinkt die Körperkerntemperatur langsam – ein wichtiges Signal, dass die Schlafenszeit näher rückt. Wärme kann diesen Prozess unterstützen, wenn sie richtig dosiert ist. Ein warmes Bad oder ein milder Saunagang weitet die Blutgefäße in der Haut, besonders an Händen und Füßen. Dadurch kann der Körper anschließend Wärme besser nach außen abgeben. Genau dieses spätere Abkühlen des Körperinneren hilft beim Umschalten in die Nacht.



Was macht müde, was macht wach?

Am Abend braucht der Körper keine starken Reize mehr. Sehr heißes Wasser, extreme Kälteschocks oder anregende Aufgüsse können eher wach machen. Wohltuend ist Wärme dann, wenn sie mild, ruhig und gut getaktet ist. Schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen beschäftigen den Körper; ein knurrender Magen stört aber ebenso. Gut passen leichte Speisen und Getränke. Am besten wählen Sie Wasser, Tee oder leichte Schorlen. Alkohol kann zwar müde machen, verschlechtert aber häufig die Schlafqualität.

Auch zu helles Licht, Nachrichten, Mails oder Social Media können das Einschlafen verzögern und später den Schlaf stören. **Deshalb gilt auch für den Kopf: weniger Reize, mehr Ruhe.** Schlafracker können Routinen sichtbar machen, aber auch Druck erzeugen. Denn guter Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Manchmal beginnt er genau dann, wenn wir aufhören, ihn zu kontrollieren.

Für einen gesunden Schlaf

✓ DOS

warmes Wasser
gedämpftes Licht
ruhige Bewegung
milde Sauna
leichte Küche
warme Füße
Lesen
Atemübungen

✗ DON'TS

grelles Licht
schwere Mahlzeiten
Alkohol
intensiver Sport
eiskalte Reize
aufregende Nachrichten
Schlaftracking mit Leistungsdruck

Ihr Abendritual ...

Diese Abläufe geben Orientierung – natürlich immer angepasst an das eigene Wohlbefinden.

... in der Therme

Dauer insgesamt: **ca. 45–60 Minuten**

SCHRITT	EMPFEHLUNG
Ankommen	duschen, kurz durchatmen, langsam ins warme Wasser gehen
10 Min.	Massagedüsen, Nackendusche oder Sprudelsitz in 32–34 °C warmem Thermalwasser
6–8 Min.	wärmeres Becken mit 36–38 °C genießen
10 Min.	ruhen, nicht sofort weiter ins nächste Becken
8 Min.	mildes Dampfbad
Alternative	ca. 15 Minuten Infrarotsitz statt Dampfbad
danach	temperiert duschen; beim Infrarotsitz reicht oft eine ruhige Pause
10 Min.	noch einmal ruhen
Abschluss	Tee, Wasser oder leichte Saftschorle trinken

FAZIT: Der Körper soll nicht „noch einmal hochfahren“, sondern langsam in den Abendmodus wechseln.

After-Work statt Wochenend-Druck

Erholung muss nicht bis zum Wochenende warten. **Zwei oder drei Stunden Therme nach Feierabend** können helfen, den Tag bewusst zu beenden: Warmes Wasser, milde Sauna, Ruhe, vielleicht ein leichtes Abendessen – und dann entspannt nach Hause. So wird Regeneration regelmäßiger und alltagstauglicher. **Alle Thermen der Kannewischer Collection** haben spezielle **Abend- oder Feierabendtarife**. Aktuelle Details finden Sie auf der Website Ihrer Lieblingstherme.

... in der Sauna

Dauer insgesamt: **ca. 60–75 Minuten**

SCHRITT	EMPFEHLUNG
1. Saunagang: 8 Min.	Biosauna ca. 60 °C oder Dampfbad
2 Min.	langsam an der frischen Luft gehen
danach	temperiert duschen, nicht eiskalt abschrecken
3–5 Min.	warmes Fußbad
10 Min.	ruhen
2. Saunagang: 8 Min.	finnische Sauna ca. 80 °C, mittlere Ebene
2 Min.	langsam an der frischen Luft gehen
danach	temperiert duschen
3–5 Min.	warmes Fußbad
10 Min.	ruhen
Abschluss	Tee, Wasser oder leichte Saftschorle trinken

FAZIT: Keine Extreme. Milde, kreislaufschonende Rituale sind ideal für einen schlaffreundlichen Saunabend.



Am Abend zählt nicht der stärkste Reiz, sondern der beste Übergang.

Dr. Stefan Kannewischer



Worauf sollten Thermengäste achten?

„Auf Milde. Angenehm warme Becken, Dampfbad, Biosauna oder ruhige Saunagänge passen besser zum Abend als sehr heißes Wasser, eiskalte Tauchbecken oder intensive Aufgüsse.“

Wann ist der richtige Moment fürs Bett?

„Nicht sofort, wenn man noch schwitzt oder stark überwärmt ist. Der Körper braucht etwas Zeit zum Nachkühlen. Für viele passt es gut, nach dem Besuch in Ruhe zuhause anzukommen und innerhalb der nächsten Stunde schlafen zu gehen.“

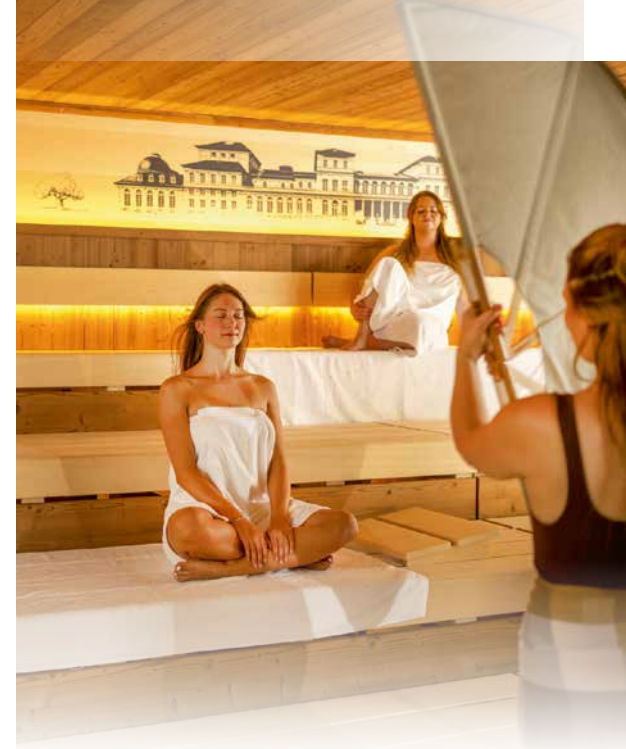
Dr. Stefan Kannewischer, Geschäftsführer Kannewischer Collection



Mehr Raum für Wärme & Ruhe

JETZT NEU ERLEBEN

Thermen leben von vertrauten Ritualen. Vom ersten Eintauchen ins warme Wasser, vom Lieblingsplatz in der Ruhezone, vom Aufguss, auf den man sich schon beim Ankommen freut. Gleichzeitig entwickeln sie sich weiter. Denn Gäste wünschen sich mehr Auswahl, mehr Komfort und Angebote, die zu ihren persönlichen Bedürfnissen passen. In der Kannevischer Collection wird deshalb regelmäßig modernisiert, erweitert und neu gedacht. Immer mit dem Gedanken: Was macht den Aufenthalt angenehmer, vielseitiger und zeitgemäßer für unsere Gäste? Zwei aktuelle Projekte zeigen das besonders gut.



In der Emser Therme:

Die Welterbesauna

Die bisherige Gartensauna im SaunaPark wurde umfassend modernisiert, vergrößert und als Welterbesauna neu eröffnet. Damit reagiert die Therme auf einen Wunsch vieler Gäste: **mehr Platz bei den beliebten Aufgüssen.**

Für den Umbau wurde die Sauna im Inneren grundlegend neu geplant. Die mittlere Trennwand wurde entfernt, damit ein großzügiger Aufgussraum entstehen konnte. Die bisherigen Duschen im Innenbereich wurden ausgelagert und durch **sechs neue Außenduschen** zwischen Sauna und Sauna-Bewegungsbecken ersetzt. Dadurch bietet die neue Welterbesauna nun **Platz für mehr als 100 Gäste** – ein deutlicher Gewinn für alle, die Aufgüsse in Bad Ems gerne regelmäßig besuchen.

Auch gestalterisch hat die Sauna ein neues Profil bekommen. Welterbesauna ist dabei mehr als ein neuer Name, denn in der Wandgestaltung finden sich **ausgewählte Bad Emser Wahrzeichen** und architektonische Elemente der traditionsreichen Kurstadt wieder. So verbindet sich moderne Saunakultur mit dem besonderen Standort Bad Ems, der als Teil der „Great Spa Towns of Europe“ zum UNESCO-Welterbe gehört. Eröffnet wurde die neue Sauna am 21. August im feierlichen Rahmen, zu welchem die Deutsche Meisterin im Show-Aufguss 2025, Emma Eichhorn, die Gäste mit ihrem abwechslungsreichen Programm begeisterte. Damit bekam die neue Welterbesauna gleich zum Start das, wofür sie künftig stehen soll: **großzügige Aufgussmomente mit besonderer Atmosphäre.**



In der KissSalis Therme:

Neue Wärme auf der Galerie

Auf der Galerie der **ThermenLandschaft** gibt es zwei neue Wärmeangebote: eine Textilsauna und ein vollständig modernisiertes Dampfbad. Beide Einrichtungen befinden sich dort, wo zuvor das Glasdampfbad war. Für den Umbau wurde der Bereich neu aufgeteilt – so sind zwei eigenständige Angebote entstanden, die sich in Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Nutzung deutlich unterscheiden.

Die **neue Textilsauna ist als Sanarium** konzipiert und wird **in Badebekleidung** genutzt. Damit spricht sie besonders Gäste an, die die wohltuende Wärme einer Sauna erleben möchten, sich im textilfreien Bereich aber nicht wohlfühlen oder das Saunieren erst einmal kennenlernen möchten. Bei **etwa 60 bis 65 Grad Celsius**, rund 40 Prozent Luftfeuchtigkeit, dezente ätherischen Düften und einer Innenausstattung aus Hemlock-Tannenholz ist sie milder als eine klassische finnische Sauna. Direkt daneben wurde das **Dampfbad** technisch und gestalterisch modernisiert. Hier herrschen etwa 45 Grad Celsius **bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit**. Das Wärmegefühl ist dadurch ein ganz anderes: weicher, feuchter, weniger trocken als in der Sauna. Viele Gäste empfinden den warmen Wasserdampf als angenehm für die Atemwege; auch nach Bewegung oder einem aktiven Tag kann die feuchte Wärme guttun. Auch das Dampfbad wird in Badebekleidung genutzt.



Zeit, die guttut

Geschenkideen für Menschen, die eine Pause verdient haben

Wer kennt es nicht: Viele Geschenke sind lieb gemeint, landen am Ende aber doch nur im Regal. Anders, wenn man bewusst Zeit verschenkt. Ein gemeinsamer Thermentag, eine wohltuende Massage oder ein paar Stunden mit warmem Wasser, Sauna und Ruhe – alles passgenaue Geschenkideen für Menschen, denen man sagen möchte: Nimm dir einen Moment für dich – du hast ihn verdient.

Gutscheine bequem online kaufen: Ob Thermeneintritt, Massage oder Wertgutschein: Geschenkideen der Kannewischer Collection sind 24/7 online erhältlich. Einfach Gutschein aussuchen, **zuhause ausdrucken** oder per Post erhalten – und garantierte Entspannung verschenken.

Für Paare, die Zweisamkeit möchten

Kinder, Job, Haushalt: Gemeinsame Zeit geht bei allen To-dos im Alltag oft zuerst verloren. Ein Thermenbesuch zu zweit ist ein Geschenk, das Raum schafft. Zum Baden, Saunieren, Reden – oder einfach zum gemeinsamen Stillsein.

Geschenktipp: ein Bad in der Paarwanne, ein Wellnessarrangement, eine Paarmassage oder ein Kurzurlaub im Thermenhotel. Am besten gleich verbunden mit einem Babysitter-Angebot ...

Für Geschwister & Lieblingsmenschen

Manchmal ist das eigentliche Geschenk nicht die Massage, sondern das Wiedersehen. Ein gemeinsamer Tag in der Therme verbindet beides – und sorgt dafür, dass der Gutschein auch wirklich in die Tat umgesetzt wird.

Geschenktipp: ein Thermentag mit Frühstück- oder Bistro-Gutschein, eine Beauty-Anwendung, ein Hamam-Besuch oder eine Aromaölmassage.

Für Gestresste unter Dauerstrom

Wer viel leistet, ständig erreichbar ist und nur schwer abschalten kann, braucht oft kein großes Programm. Eher einen klaren Gegenpol zum Alltag: Wärme, Wasser, Ruhe und eine entspannende Massage.

Geschenktipp: eine Rückenmassage, eine Anti-Stressmassage, After-Work-Therme oder zwei Stunden Sauna. Am besten nicht zu vollgepackt – weniger ist hier oft mehr.

Für Genussbewusste und Schöngeister

Es gibt Menschen, die schöne Orte, angenehme Düfte, gutes Essen und kleine Extras lieben. Für sie darf ein Geschenkgutschein ruhig etwas umfangreicher ausfallen.

Geschenktipp: ein Wellnessarrangement mit Menü, außergewöhnliche Massagen wie Shiatsu oder Abhyanga, ein Saunatag oder eine kleine Auszeit im stilvollen Thermenhotel. Alles außer gewöhnlich eben ...

Für Menschen, die immer funktionieren

Sie organisieren, kümmern sich, sind immer für andere da – und denken selten zuerst an sich. Für sie darf das Geschenk vor allem eines sein: eine echte Unterbrechung im Alltag.

Geschenktipp: Schön sind hier Geschenke, die unkompliziert und sofort funktionieren: eine Rücken- oder Nackenmassage, ein Eintrittsgutschein, eine Aromaölmassage oder eine Anwendung nach Wahl.

SPORTCHECK

Wann Sport beim ABSCHALTEN hilft

Bewegung ist einer der besten Helfer für guten Schlaf. Wer tagsüber aktiv ist, baut Stress ab, stabilisiert den Rhythmus und entwickelt am Abend eher eine gesunde Müdigkeit. Sport unterstützt dabei nicht immer den guten Schlaf...

Für einen guten Schlaf sind Timing und Intensität entscheidend. Nicht jede Bewegung macht müde. Manche Einheiten aktivieren so stark, dass der Körper danach erst einmal wach bleibt. Wer kurz vor dem Zubettgehen ein intensives Intervalltraining absolviert, den Puls hochtreibt und sich innerlich auf Wettbewerb stellt, darf sich

nicht wundern, wenn der Schlaf auf sich warten lässt. Das bedeutet nicht, dass Sport am Abend grundsätzlich schlecht ist. Im Gegenteil: Für viele Menschen ist der frühe Abend die beste Zeit, weil der Arbeitstag vorbei ist und der Körper Bewegung gut annimmt. Wichtig ist, die passende Aktivität zu wählen.

Morgens: aktiv in den Tag starten

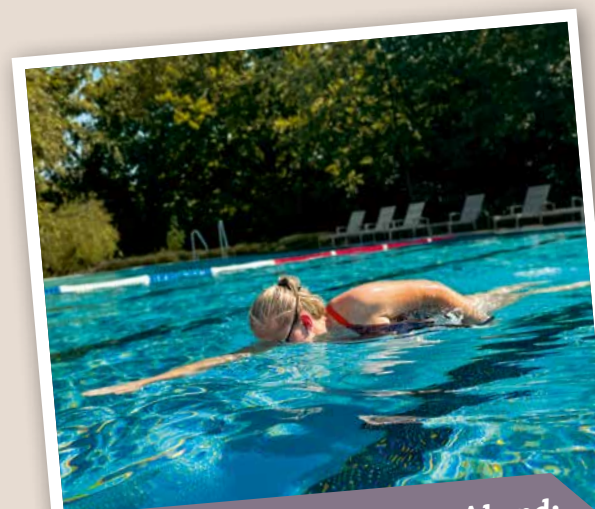


Am Morgen eignet sich Bewegung, die den Kreislauf in Schwung bringt und wach macht. Dazu gehören **ein flotter Spaziergang, leichtes Joggen, Schwimmen, Mobility** oder ein **kurzes Krafttraining**. Auch ein Kurs im Fitnessclub kann gut passen. Tageslicht unterstützt zusätzlich den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.

Tagsüber: Bewegung flexibel einbauen



Wer tagsüber Zeit hat, kann diese Phase gut für **Krafttraining, Ausdauer** oder **intensivere Einheiten** nutzen. Im Alltag ist das jedoch nicht für alle realistisch. Oft bleibt tagsüber nur Raum für **kurze Bewegungspausen**, einen Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Fahrrad.



Später Nachmittag / früher Abend: die typische Sportzeit

Für viele Menschen ist dies die eigentliche Hauptzeit für Sport. Nach Arbeit oder Schule stehen häufig **Fitness, Joggen, Fußball, Tennis, Radfahren, Schwimmen** oder Kurse auf dem Programm. Auch intensivere Einheiten sind jetzt gut möglich, solange noch ausreichend Zeit zum Herunterfahren bleibt. Terme und Sauna danach können die Regeneration unterstützen.



Später Abend: Intensität reduzieren

Je näher die Schlafenszeit rückt, desto ruhiger sollte die Bewegung werden. Gut geeignet sind **Yoga, Stretching, Mobility, ein Spaziergang, entspanntes Schwimmen** oder **Bewegung im warmen Wasser**. Sehr intensive Einheiten können den Körper noch einmal stark aktivieren und das Einschlafen erschweren.

Woran Sie merken, dass Ihr Training zu spät war:

- Sie fühlen sich hellwach.
- Ihr Puls ist lange erhöht.
- Sie haben keinen Appetit oder plötzlichen Heißhunger.
- Sie schwitzen noch, während Sie eigentlich schlafen möchten.
- Sie liegen wach im Bett und der Kopf „trainiert weiter“.

Das kommt Ihnen bekannt vor?

Dann besser die Sporteinheiten nach vorne ziehen oder abends auf sanftere Bewegung setzen.

Grundsätzlich gilt: Die beste Zeit für Sport ist die, die sich dauerhaft in den eigenen Alltag integrieren lässt. Entscheidend sind Regelmäßigkeit, die passende Intensität und genügend Zeit zur Erholung.

Lichtblicke für graue Tage



Kaum werden die Tage kürzer, verändert sich auch unser Biorhythmus: Morgens fällt das Aufstehen schwerer, nachmittags lässt die Konzentration nach – und am Abend wächst das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Wie man es dreht und wendet: Ein jeder von uns braucht ausreichend Licht. Es hilft unserem Körper nicht nur, den Tag zeitlich einzuordnen, sondern auch ausgeruht, konzentriert und fit zu bleiben.

Was Licht und Farben im Herbst und Winter bewirken können

Ob beim Spaziergang in der Mittagspause, beim **Lichttanken** am offenen Fenster oder aber mithilfe der **richtigen Beleuchtung am Arbeitsplatz**: Auch im beschäftigten Alltag kann man in grauen Monaten für lichtvolle Momente sorgen. Wenn sich die Sonne rar macht, bieten Tageslichtlampen eine tolle Alternative. Ideal sind hier Modelle mit etwa 10.000 Lux, UV-freiem Licht und einer ausreichend großen, blendarmen Leuchtfläche.

Wie Farben Atmosphäre schaffen

Licht ist das eine – aber auch Farben prägen, wie wir unser Umfeld wahrnehmen. Von erfrischend über wohnlich bis beruhigend: Je nachdem, worauf die Farbwahl fällt, lassen sich auch **Räume bewusst gestalten**.

Farbwirkungen auf einen Blick:



Motivation:

Helles Blau und zartes Grün fördern die Konzentration – super für Arbeitsplätze



Gemütlichkeit:

Sand, Beige und Erdtöne sind ideal für Wohn- und Rückzugsräume



Eleganz:

Sattes Dunkelrot & Weinrot wirken warm und edel – perfekt für Textilien wie Kissen oder Decken



Frische Akzente:

zartes Gelb und klares Blau wecken Sommererinnerungen

Wo Licht und Farbe auf Wärme treffen

Einmal richtig auftanken!

Da darf neben stimmungsvollem Licht und dem richtigen Ambiente auch die wohltuende Wärme nicht fehlen. In der KissSalis Therme und der Caracalla Therme kommen in diesem Winter alle drei Komponenten zusammen.



Sonneninsel in der KissSalis Therme: Wärme, Sand, Farblight

Warmer Sand, sanftes Licht und 25 Minuten Ruhe:

In der Sonneninsel findet man einen Raum, in dem das Wintergrau für einen Moment in den Hintergrund rückt. Sieben Farben wechseln langsam von Rot und Orange über Grün und Blau bis hin zu Violett. Mit jedem Farbton verändert sich die Atmosphäre – mal warm und anregend, mal klar und beruhigend. Die Anwendung greift Elemente der traditionellen indischen Farblightlehre auf, die jedem der sieben Energiezentren des Körpers jeweils eine Farbe zuordnet. So macht die Sonneninsel unmittelbar erlebbar, wie Licht, Wärme und Farbe unsere Wahrnehmung positiv beeinflussen können. Gerade in der Winterzeit ein unvergessliches Erlebnis!

Blue Space in der Caracalla Therme: Blau, Klang, Vibration

Ebenfalls atmosphärisch zeigt sich die Caracalla Therme. Im Blue Space treffen blaues Licht, sanfte Klänge und feine Vibrationen aufeinander. Über eine spezielle Lautsprechertechnologie werden die Klänge nicht nur hörbar, sondern auch über die Liegen spürbar. Das blaue Licht fügt sich darüber hinaus ins gesamte Raumkonzept ein: kühl, reduziert und konzentriert.

Das Zusammenspiel aus Klang, Vibration und Licht spricht mehrere Sinne gleichzeitig an und wird von vielen als besonders entspannend empfunden. Wer diesen Winter also auf besondere Weise „blau-machen“ möchte, hat mit dem Blue Space seinen idealen Rückzugsort.

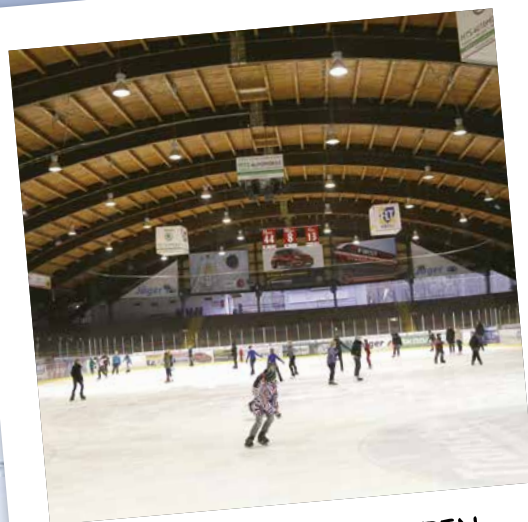


WINTERZAUBER

in Bad Nauheim

48 STUNDEN AUF ENTDECKUNGSTOUR

Es gibt einen Ort, der diesen Winter zur neuen Lieblingsdestination werden könnte. Die Rede ist von Bad Nauheim: Eingebettet in die malerische Wetterau bietet die kleine Kurstadt nebst Umland eine erstaunlich große Anzahl an winterlichen Aktivitäten – und ist damit wie gemacht für Entspannungssuchende genauso wie Aktivurlauber. Der beste Ausgangspunkt also für ein Wochenende, an das man sich noch lange zurückerinnert.



SCHLITTSCHUHLAUFEN
IM COLONEL KNIGHT STADION



CHRISTKINDLMARKT
IN DER TRINKKURANLAGE



KOSTPROBE
IN DER TRINKKURANLAGE



ENTSPANNUNG
IN DER SPRUDELHOF THERME

1. TAG

Abstecher in vergangene Zeiten

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichter die historische Stadt an der Usa erhellen, entfaltet Bad Nauheim einen ganz besonderen Zauber. Wohin das Auge auch blickt – die **imposante Jugendstilarchitektur** ist allgegenwärtig. Von atemberaubenden Fassaden über **weitläufig angelegte Parks** bis zu den original erhaltenen Jugendstilbauten des Sprudelhofs und der **Trinkkuranlage**: Bereits die ersten Stationen unseres Aufenthalts erzählen von jenen glanzvollen Tagen, in denen Bad Nauheim internationales Weltbad war.



Weihnachtsstimmung genießen

Wer am dritten Adventswochenende zu Gast ist, dem sei zudem der **Christkindlmarkt in der Trinkkuranlage** ans Herz gelegt. Während auf hungrige Besucher zwischen den urigen Holzhütten allerlei lokale Köstlichkeiten warten, finden Last-minute-Suchende beim liebevoll gefertigten Kunsthandwerk ganz sicher das eine oder andere Weihnachtsgeschenk. Und auch aufs obligatorische **Schlittschuhfahren** muss nicht verzichtet werden: Hier präsentiert sich das nahegelegene Colonel-Knight-Stadion als absolutes Highlight für große und kleine Wintersportler.



In die wohlige Wärme eintauchen

Nach so vielen aufregenden Aktivitäten wird es dann irgendwann Zeit, ausgiebig zu entspannen. Und wo könnten wir unseren ersten Wintertag in Bad Nauheim besser ausklingen lassen als in der **Sprudelhof Therme**? Im warmen Solewasser schwerelos schweben, im Saunagarten neue Energie tanken, oder einfach für ein paar Stunden nichts tun... Im Jugendstilbad finden wir die ideale Kulisse, um Körper und Geist nach einem langen Wintertag zu verwöhnen. Gut zu wissen für alle Nachtschwärmer: Die Therme ist täglich bis 22 Uhr, freitags sogar bis Mitternacht geöffnet.



GESCHICHTE ENTDECKEN
AUF DER BURGRUINE FALKENSTEIN



SPAZIERGANG
AUF DEM GROßEN FELDBERG



WEITBLICK
VOM FELDBERG AUF DEN ALTKÖNIG

2. TAG

Für alle, die hoch hinaus wollen

Perfekt ausgeschlafen und tiefenentspannt starten wir in den zweiten Tag unseres Bad-Nauheim-Ausflugs. Nur eine kurze Fahrt entfernt begeben wir uns auf die circa zweistündige Wanderung zum **Wintersteinturm**. Der Weg führt durch malerische Wälder und belohnt uns auf der Zielgeraden mit einem atemberaubenden Panoramablick, der bei guter Sicht bis nach Frankfurt reicht. Für geübte Wanderer lockt außerdem der 881 Meter hohe **Große Feldberg**, der höchste Gipfel des Taunus – wo in schneereichen Wintern Schlittensfahrer und Langläufer ebenfalls voll auf ihre Kosten kommen.



Die Kunst des Einkehrens

Wer eine Reise tut, muss selbstverständlich auch hin und wieder eine Rast einlegen. Umso schöner, dass das **Umland von Bad Nauheim** mit seinen zahlreichen Taunus-Gaststuben zum genussvollen Einkehren und Schlemmen einlädt. **Hessische Spezialitäten** wie heimisches Wild, Kartoffelsuppe oder herzhafter Schmandkuchen runden unseren Ausflug kulinarisch ab; das Ambiente gibt wiederum eine erste Vorahnung auf das gesellige Beisammensein, das die Winter- und Weihnachtszeit so besonders macht. Zugegeben: Bei so viel Gemütlichkeit bekommt man fast schon wieder Lust auf einen Thermenbesuch ...



Zurück in die Wärme

Gesagt, getan. Zum Abschluss unseres Bad-Nauheim-Urlaubs geht es für uns noch einmal in die **Sprudelhof Therme**. Wir entspannen unsere müden Beine im warmen Wasser und lassen beim Saunagang mit anschließender Wellnissanwendung den Trip Revue passieren. Hinter uns liegen zwei Tage, die uns ebenso inspiriert wie entschleunigt haben. So bietet der Kurort die optimale Mischung aus historischem Charme, winterlichen Erlebnissen und wohlthuender Erholung.

* WINTER AUF DEM FELDBERG



WELLNESS
IN DER SPRUDELHOF THERME

WINTERHIGHLIGHT: Die OVAG Weihnachtsrevue

Spektakuläre Artistik, jede Menge Unterhaltung und ein Hauch Weihnachtszauber: **Vom 4. Dezember 2026 bis zum 1. Januar 2027** wird das prachtvolle Jugendstil-Theater im Hotel Dolce by Wyndham zum Schauplatz eines internationalen Revue-Erlebnisses.

Unser Tipp: Die Internationale OVAG Weihnachtsrevue lässt sich wunderbar mit einer Auszeit in der Sprudelhof Therme verbinden. So treffen Kultur, Winterstimmung und Wellness an einem Ort zusammen.

Tickets & Termine
zur Internationalen OVAG
Weihnachtsrevue



IHRE ZEIT. IHR RHYTHMUS. IHR SPA.

SPRUDELHOF Private Spa

für 2 bis 6 Personen
4 oder 8 Stunden buchbar
dienstags | donnerstags | sonntags

Mehr Infos und Buchung:
[sprudelhoftherme.de/
private-spa](https://sprudelhoftherme.de/private-spa)

GANZ PRIVAT ENTSPANNEN IM SPRUDELHOF

Mit dem neuen Sprudelhof Private Spa wird das Bad Nauheimer Baderitual zur ganz persönlichen Auszeit: Für vier oder acht Stunden gehört der gesamte Bereich exklusiv Ihnen und Ihrer Begleitung – ohne weitere Gäste und ohne festen Ablauf. **Dampfbad mit Peloid-Anwendung, Lichtraum mit Infrarotwärme, Duschtempel, Heißluftraum, Sinnesraum oder die private Dachterrasse mit Lounge-Bereich:** Sie entscheiden selbst, wie Sie Ihre gemeinsame Zeit gestalten. Eine Tageskarte für Therme und Saunalandschaft ist für jede gebuchte Person inklusive. Wer seine Auszeit ergänzen möchte, kann Extras wie Käseplatte, Cocktails oder eine Rückenmassage hinzubuchen. Für besondere Anlässe steht außerdem ein Luxury Upgrade mit Austern und Champagner zur Wahl.

EVENTS IN DER SPRUDELHOF THERME

Sie wollen beim Floating Soundbath im Klang baden oder in die 2. Lange Nacht der Thermen eintauchen?

Entdecken Sie hier alle Events:
[sprudelhoftherme.de/
events](https://sprudelhoftherme.de/events)



Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

Deep-Relax MASSAGE

Wohltuende Entspannung für Körper und Sinne

Manchmal braucht es nur wenige Minuten, um den Alltag hinter sich zu lassen. Die neue **Deep-Relax-Massage** verbindet **sanfte Massagegriffe, harmonische Klänge** und ein **angenehm duftendes Aromaöl** zu einem besonderen Wohlfühlerelebnis.

Die Klangschaale wird ruhig entlang des Körpers geführt und lädt Körper und Geist ein, zur Ruhe zu kommen. Fließende Massagegriffe verwöhnen Beine und Rücken, während das duftende Aromaöl die Haut pflegt. Gleichmäßige Ausstreichungen und sanfter Druck helfen dabei, Spannungen und Blockaden zu lösen.

Die sanften Schwingungen der Klangschaale breiten sich über den Rücken aus und können als feine Vibrationen im ganzen Körper wahrgenommen werden. Jeder Ton darf vollständig verklingen – begleitet von wohltuender Stille. Ein kurzes Nachruhen gibt Ihnen Zeit, die Anwendung in Ruhe ausklingen zu lassen.

Gönnen Sie sich bewusst Zeit, die nur Ihnen gehört:

20 min | 40 €
50 min | 67 €

Buchung unter kissalis.de/onlinebooking
oder telefonisch unter (0971) 121800-21.

Warum Klang so entspannend wirken kann

Klänge begleiten den Menschen seit Jahrtausenden. Sanfte Töne und feine Schwingungen können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment zu richten.

Entdecken Sie auch unsere Klangreisen oder einen Klangschaalenaufguss im SaunaPark.

Für noch mehr Entspannungszeit:

Wenn Sie Ihre Bonuskarten und VIP-Bänder während unserer **Bonuskartenaktion von 6. bis 21. Dezember 2026** aufladen, schenken wir Ihnen wieder zusätzliches Wertguthaben.

Alle Infos unter kissalis.de/bonuskartenaktion



Heiligenfelder Allee 16 | 97688 Bad Kissingen
www.kissalis.de

CHILL & SOUND

DER PERFEKTE START INS WOCHENENDE

Wenn die Woche langsam ausklingt, beginnt in der Spreewald Therme ein Freitagabend voller besonderer Momente. Mit **CHILL & SOUND** erwartet Sie **jeden ersten Freitag im Monat** eine stimmungsvolle Mischung aus Entspannung, Musik und Genuss (Feiertage ausgenommen).

Lassen Sie sich durch das warme Solewasser treiben, genießen Sie **Live-Musik & chillige Beats** und freuen Sie sich auf eine einzigartige Atmosphäre mit besonderen Lichtelementen. Für den passenden Genuss sorgen wechselnde **kulinarische Köstlichkeiten** und **erfrischende Drinks**.

Für zusätzliche Wohlfühlmomente gibt es **Spezialaufgüsse, Peelings und Dampfbad-Rituale** im SaunaGarten. Ergänzt wird das Angebot durch eine **15-minütige Relax-Massage für nur 20 €**, **Aquafitness** und eine **Sinnesreise**.

Freuen Sie sich auf einen entspannten **Freitagabend bis 23 Uhr** und starten Sie mit CHILL & SOUND genussvoll ins Wochenende. Im regulären Thermeneintritt enthalten (Massagen, Essen & Drinks ausgenommen).

Termine 2026:
02.10. | 06.11. | 04.12.

Den Feierabend mit After-Work-Spezial neu erleben

Lassen Sie **jeden Montag und Mittwoch ab 17:00 Uhr** den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich einen Abend voller Entspannung. Der SaunaGarten lockt mit exklusiven Spezialaufgüssen und an beiden Tagen gibt es entspannende Specials:

montags – kostenfreie Sinnesreise „Relax & Release“ um 20:15 Uhr

Eine geführte Entspannungseinheit, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und Sie gelassen in die neue Woche starten lässt.

mittwochs – 15-minütige Relax-Massage für nur 20 € von 17:00 – 20:00 Uhr

Diese Kurzmassage löst Verspannungen und schenkt Ihnen neue Energie für den Rest der Woche. Ihren Termin reservieren Sie ganz unkompliziert am Besuchstag direkt in der WellnessGalerie (max. 1 Anwendung pro Gast).

Machen Sie Ihren Feierabend zu Ihrem persönlichen Wohlfühlmoment in der Spreewald Therme!

 **SPREEWALD THERME | HOTEL**
Willkommen im Wohlfühlen.

Ringhaussee 152 | 03096 Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Sparen Sie zudem mit unserem **2+1 Abendtarif ab 17 Uhr**: 3 Stunden entspannt baden & saunieren, aber nur 2 bezahlen.
Sonntag bis Donnerstag (außer an Feiertagen)

Baden-Baden von seiner wärmsten Seite

Wenn sich vom nahen Schwarzwald feiner Winternebel über die sanft erleuchteten Straßen Baden-Badens legt, entfaltet die Stadt einen beinahe märchenhaften Zauber. Mitten in dieser Kulisse lädt die Caracalla Therme zu einer Auszeit ein, in der wohltuende Wärme, besondere Ausblicke und stimmungsvolle Lichtmomente aufeinandertreffen.

Wie flüssiges Gold

Das Thermalwasser der Caracalla Therme enthält über **3.000 gelöste Mineralstoffe** – nahezu einzigartig in Baden-Württemberg. In den großzügigen Innen- und Außenbecken, auf Sprudelliegen und in **38 °C warmen Whirlpools** entfaltet es seine wohltuende Wirkung – besonders atmosphärisch, wenn im Winter feiner Dampf über den Außenbecken aufsteigt.

Feuersauna & Panoramablick

Eine ganz eigene Welt eröffnet sich in der **Saunalandschaft am Schlossberg**: Während die Feuer-Sauna mit ursprünglicher Lagerfeuerästhetik begeistert, verbindet die **Wald-Sauna** Naturmotive mit eindrucksvoll inszenierten Aufgüssen. Einen beeindruckenden Perspektivwechsel bietet die neue Panorama-Sauna GreatSpa an: Bei sanften 65 °C öffnet sich durch die großen Glasfronten der Blick über Baden-Baden.

Winterzauber mit Lichterglanz

Vom **15. Dezember 2026 bis zum 15. Februar 2027** verwandelt sich die Caracalla Therme in eine stimmungsvolle Lichtlandschaft. Farbenfrohe Illuminationen im Innen- und Außenbereich spiegeln sich im warmen Thermalwasser und schaffen eine besondere Winteratmosphäre. Ein Erlebnis, das Baden-Baden in der kalten Jahreszeit von seiner wärmsten Seite zeigt.



Caracalla Therme
BADEN-BADEN

Das Bad von Welt

Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden
www.carasana.de

Winterhighlights in der Emser Therme

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, wächst die Sehnsucht nach Wärme und Ruhe. In der Emser Therme wird der Winter zur Wohlfühlzeit – mit warmem Thermalwasser, entspannender Saunawärme und kleinen Auszeiten, die Körper und Kopf guttun. Passend dazu sorgen besondere Winteraktionen und Genussmomente dafür, dass sich ein Besuch in der kalten Jahreszeit gleich doppelt lohnt.

WIR SAGEN DANKE – mit der Bonuskarten-Aufladeaktion

Vom 30.11. bis 13.12.2026 dürfen sich Entspannungssuchende über eine besondere Aktion freuen. Zusätzlich zu dem Rabatt von bis zu 20 %, den die Besucher auf den Eintrittspreis erhalten, gibt es jetzt **für jedes Aufladen ein Wertguthaben on top**. Einfach vor Ort an der Kasse oder aber bequem im Online-Shop die Karte aufladen – und noch mehr Relax-Kontingent zur Verfügung haben.

Alle Guthaben auf einen Blick:

- Bonuskarte mit 100 € aufladen – 5 € Wertguthaben geschenkt
- Premium-Karte mit 200 € aufladen – 10 € Wertguthaben geschenkt
- Premiumplus-Karte mit 400 € aufladen – 20 € Wertguthaben geschenkt

CANDLELIGHT NIGHT – montags ab 17 Uhr | ab dem 26. Oktober

Montagabends wird der SaunaPark zu einem romantischen Meer aus Kerzen. **Besondere Aufgüsse und sinnliche Duftreisen** entschlendern den Geist, während **pflgende Peelings und Masken** den Körper verwöhnen. Das Besondere: Die Candlelight Night ist im Eintrittspreis inbegriffen. Für einen sanften Wochenstart, an den man sich gewöhnen kann.

SCHLEMMEN AM 1. WEIHNACHTSTAG

Weihnachten genießen – entspannt und kulinarisch: Am 1. Weihnachtstag lädt das Hotelrestaurant zu einem **festlichen Drei-Gänge-Buffer inklusive Begrüßungssekt** ein. Für 57 € pro Person können hier sowohl Hotelgäste als auch externe Besucher in entspannter, weihnachtlicher Atmosphäre gemeinsam schlemmen.

Jetzt reservieren unter:

[emser-thermenhotel.de/
weihnachtsbuffet](https://emser-thermenhotel.de/weihnachtsbuffet)



Emser
Therme & Hotel
Wellness am Fluss

Viktoriaallee 25 | 56130 Bad Ems
www.emser-therme.de

Baden im Lichtermeer

Von Oktober bis März sorgt die Candlelight Night jeden Freitagabend in der VitaSol Therme für eine besonders stimmungsvolle Atmosphäre. Kerzenlicht, wohltuende Wärme und die Thermalsole schaffen den passenden Rahmen, um die Woche entspannt ausklingen zu lassen.

Ob bei einem Bad in der Thermalsole, einem Saunagang oder einer ruhigen Pause am Kamin – das sanfte Licht begleitet den Abend und verleiht dem Thermenbesuch eine besondere Note.

Wer den Abend auch kulinarisch genießen möchte, kann ihn im Restaurant KochWerk bei einem guten Essen und einem Glas Wein gemütlich ausklingen lassen.

Candlelight Night in der VitaSol Therme

Jeden Freitag von Oktober bis März, jeweils von 18 bis 24 Uhr. Die Candlelight Night ist im regulären Eintrittspreis enthalten.

Arrangement „Endlich FREI.tag“

- 3 Std. SaunaPark inkl. ThermenLandschaft
- 25 min. Entspannungsmassage mit warmen Basaltstempeln
- 1 kleine Flasche Sekt aus dem KochWerk

Preis für eine Person 70 € | Preis für zwei Personen 140 €

Bonuskarte – mehr Erholung, weniger bezahlen

Mit der VitaSol Bonuskarte sparen Sie bei jedem Besuch – dauerhaft bis zu 20 % auf den Eintritt.

- Wiederaufladbar und unbegrenzt gültig
- Bis zu 20 % Eintrittsermäßigung
- Zweimal jährlich Extra-Guthaben bei unseren Bonuskarten-Aktionen*
- Auch in weiteren Thermen der Kannewischer Collection gültig

* **Special:** Sichern Sie sich bei der Aufladung Ihrer Bonuskarte vom 01.12. bis zum 24.12.2026 die Möglichkeit auf ein extra Guthaben von bis zu 20 €.

Hier geht's zur Bonuskarten-Info:
vitasol.de/de/preise/bonuskarten.html



VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Extersche Straße 42 | 32105 Bad Salzuflen
www.vitasol.de



Maria in Aktion

Im Porträt: **Maria Riedel** – Gästebetreuerin und stellvertretende Abteilungsleiterin Bad und Sauna in der Spreewald Therme

Maria, was macht Ihren Arbeitsalltag in der Spreewald Therme aus?

Vor allem die Abwechslung: Badeaufsicht, Saunaaufgüsse, Saunabar, Organisation und viel direkter Kontakt mit unseren Gästen. Kein Tag ist ganz gleich – und genau das mag ich an meiner Arbeit.

Ihr beruflicher Weg hat aber eigentlich ganz anders angefangen, oder?

Ja, ich komme ursprünglich aus dem Sportbereich und bin gelernte Sportassistentin für Rehabilitation und Prävention. Eigentlich hatte ich mich im FitnessPanorama beworben. Dort war damals keine Stelle frei, dafür wurde ich gefragt, ob ich mir Bad und Sauna vorstellen könnte. Ich hatte den Rettungsschwimmerschein, kannte den Spa-Bereich schon aus einem Nebenjob

und dachte: Das probiere ich aus. Daraus sind inzwischen zwölf Jahre geworden.

Was hat Sie damals am meisten überrascht?

Wie viel Arbeit dahintersteckt, damit für die Gäste alles sauber, sicher und angenehm ist. Vieles davon bekommt man als Gast gar nicht mit. Und ich habe schnell gemerkt, wie wichtig ein gut eingespieltes Team ist.

Was macht Ihnen heute noch besonders viel Freude?

Der Kontakt mit den Gästen. Besonders schön ist der Austausch mit unseren Stammgästen. Man kennt sich, kommt ins Gespräch und merkt, dass viele Menschen sehr gerne wiederkommen.

Was wird an Ihrem Beruf häufig unterschätzt?

Ganz klar die Badeaufsicht. Viele denken vielleicht, das sei ein entspannter Job. Dabei trägt man viel Verantwortung. Man muss aufmerksam sein, Situationen einschätzen können und immer den Überblick behalten.

Und was braucht man für die Arbeit in der Sauna?

Eine Mischung aus Ruhe, Humor und einem guten Gespür für Menschen. Besonders wichtig ist, auch dann ruhig zu bleiben, wenn viel los ist. Die Gäste kommen schließlich zu uns, um sich zu entspannen.

Wenn Sie einen Aufguss ganz nach Ihrem Geschmack gestalten dürften – wie würde er aussehen?

Ich würde mit Blutorange starten, in der zweiten Runde Bergamotte-Minze verwenden und zum Abschluss grüne Mandarine – mein absoluter Lieblingsduft.

Sind Sie selbst auch gerne Thermengast?

Auf jeden Fall. Am liebsten bin ich im SoleBad. Im Sommer findet man mich besonders gern draußen auf der Liegewiese – mit einem guten Buch und einer hausgemachten Limonade. Herrlich.

Was gibt Ihnen außerhalb der Arbeit neue Energie?

Vor allem Zeit mit meinem Mann und meinen beiden Jungs. Wenn ich dazu komme, schwimme ich gerne oder fahre Rad. Außerdem lese ich sehr viel.

Zum Schluss: Ihr persönlicher Tipp für einen richtig entspannten Thermenbesuch?

Ich mag die Kombination aus Bewegung und Entspannung: zum Beispiel erst eine Runde Radfahren oder eine kleine Trainingseinheit im Fitnessstudio, danach gemütlich in der Therme baden und zum Abschluss ein bis zwei Saunagänge genießen. Dann geht man wirklich entspannt nach Hause.

Magazin lesen und gewinnen!

Gewinnen Sie mit etwas Glück und Wissen eine Auszeit zu zweit in Bad Nauheim oder Wellbeing und Entspannung in einer Therme der Kannewischer Collection Ihrer Wahl.

1. Preis:

2 Übernachtungen mit Frühstück für 2 Personen im **Hotel Dolce by Wyndham Bad Nauheim** sowie Entspannung in der **Sprudelhof Therme mit Tageskarten für Therme & Sauna und einer Aromaölmassage für Zwei.**

2.– 5. Preis:

je 2 Tageskarten in einer Therme nach Wahl der Kannewischer Collection

Ihre Teilnahme ist natürlich kostenfrei – also mitmachen und gewinnen! Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Für die Teilnahme am Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen: Die Teilnahme erfolgt durch das Absenden Ihrer Antworten per E-Mail oder Post bis zum 15. Februar 2027. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Leser kann nur einmal teilnehmen. Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung auf eine andere Person ist ausgeschlossen. Die E-Mail-Adressen werden für die Durchführung des Gewinnspiels sowie Kontaktaufnahme genutzt und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme nicht innerhalb 2 Wochen, wird die Auslosung wiederholt. Die Mitarbeiter der Kannewischer Collection und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen; die Rechte aus der Datenschutzerklärung bleiben unberührt.



DOLCE
HOTELS AND RESORTS®
BY WYNDHAM
BAD NAUHEIM

Und so geht's:

Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und senden Sie Ihre Antwort bis zum 15. Februar 2027

per E-Mail an wasserzeichen@kissnalis.de

oder per Post an:

KissSalis Therme Bad Kissingen

Heiligenfelder Allee 16

97688 Bad Kissingen

Hier kommen Ihre drei Gewinnfragen:

- 1 Welche Farben setzen frische Farbakzente und wecken Sommererinnerungen?
- 2 Welche zwei Thermen bieten „Mehr Raum für Wärme und Ruhe“?
- 3 Was findet vom 4. Dezember 2026 bis zum 1. Januar 2027 in Bad Nauheim statt?

Impressum: ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, info@kissnalis.de, www.kissnalis.de |

Redaktion: Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Marcel Klomfaß, Janina Ferres, Jennifer Brandys, Mandy Schackz, Kristin Leo, Andrea Clarks | **Konzeption & Gestaltung:** CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; KissSalis Therme;

Emser Therme; VitaSol Therme; Spreewald Therme; Friedrichsbad; Caracalla Therme; Sprudelhof Therme; canva.com; iStock/Liudmila Chernetska (S. 3, 6); iStock/Drazen Zigic (S. 12 links); iStock/golero (S. 13); iStock/Apriori1 (S. 14); Bad Nauheim Stadtmarketing und Tourismus GmbH / Astrid Korntheuer (Hintergrund S. 16/17 und S. 18/19, S. 18 o., Mi., u.) / Robert John Waniek (S. 16 li.) / Anja Epkes (S. 16 re. 2x, S. 17 Mi.) / Frank Westermann (S. 17 o.) / kasia.florczyk (S. 19 o. li.) / Athony Bauer (S. 19 Mi.) / OVAG Theater DOLCE (S. 19 o. re.). Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Entdecken Sie die schönsten Thermen Deutschlands

In den Thermen der Kannewischer Collection erleben Sie Wellness auf höchstem Niveau. Jede Therme hat ihren eigenen, oft regional geprägten Charakter. Für alle gilt: Ihre Erholung, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt. Besuchen Sie uns an einem der sechs Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!




KANNEWISCHER
Collection

www.kannewischer-collection.com

Caracalla Therme
Baden-Baden
www.caracalla.de

Friedrichsbad
Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu

Emser Therme & Hotel
Bad Ems
www.emser-therme.de

KissSalis Therme
Bad Kissingen
www.kissalis.de

Spreewald Therme | Hotel
Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Sprudelhof Therme
Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de