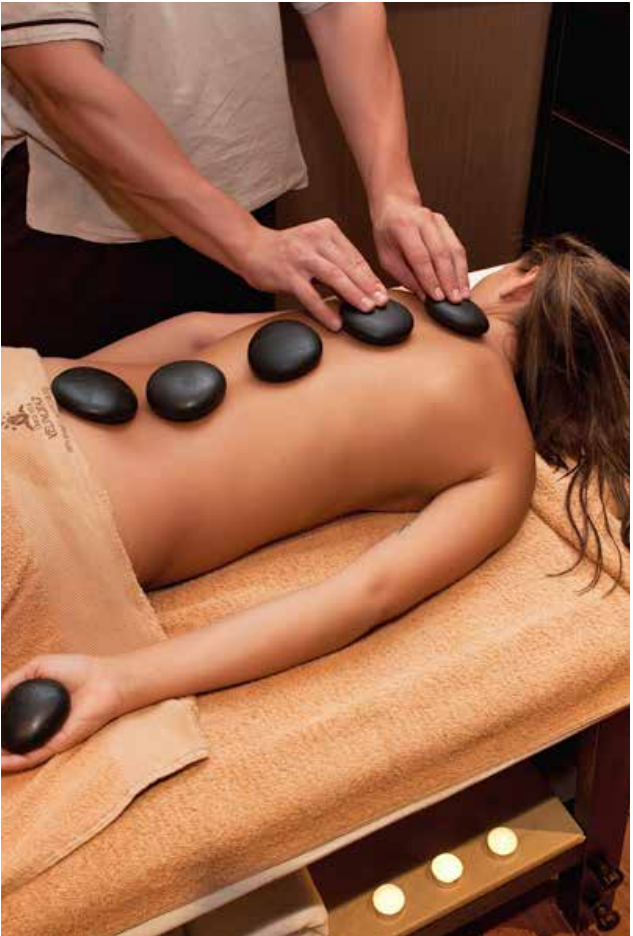


***Auszeiten Wellness  
Kuren Entspannung***



# Marienbad

*Marienbad gehört zum westböhmischem Bäderdreieck und liegt auf 567 - 626 m Höhe. Ein zirka 20 km breiter Streifen sorgfältig gepflegter Wälder, die sich buchstäblich durch die Kurstadt hindurch ziehen, bietet eine Vielzahl angenehmer Promenadenwege an.*

*Der Kurort ist reich an Naturschönheiten und unerschöpflichen Mineralquellen. Hier entspringen an die hundert kalte, eisenhaltige Kohlensäurequellen von unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung. Diese verschiedenen Wassergruppen werden sowohl bei der Trinkkur als auch für Inhalationen und Bäder genutzt. Neben den Mineralwasserquellen werden Kohlenhydratgas natürlichen Ursprungs, Moor und Schlamm für Kurzwecke genutzt.*

## **Kur- & Wellnesshotel Cristal Palace\*\*\*\***

Das Kur- und Wellnesshotel Cristal Palace befindetet sich im Stadtzentrum von Marienbad, in der Nähe des Kurparks und der Hauptkolonade mit der weltberühmten Singenden Fontäne.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte

Halbpension (VP gegen Zuzahlung)

Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation

10 Kuranwendungen pro Woche

Trinkkur

Freier Eintritt: Schwimmbhalle, Whirlpool, Sauna

Wellness-Set

Kurtaxe

**ab 60,- € pro Person/Tag**

**ab 360,- € pro Person/Woche**



# Marienbad

## **Danubius Health Spa Resort Hvězda\*\*\*\***

Der einzigartige Spa Resort, bestehend aus den 3 Hotels - Hvezda, Imperial und Neapol -, die allesamt durch Korridore miteinander verbunden sind. Das Resort ist ein eindrucksvolles historisches Schmuckstück im Herzen des Kurviertels in der Nähe der Hauptkolonnade und Parkanlagen.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte

Halbpension (VP gegen Zuzahlung)

Ärztliche Anfangs- und Abschlussuntersuchung

24 Kuranwendungen pro Woche, Trinkkur

Freier Eintritt: Schwimmhalle, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Fitnesszentrum

24 Stunden ärztlicher Bereitschaftsdienst

Reisebetreuung vor Ort

**ab 85,- € pro Person/Tag**

**ab 510,- € pro Person/Woche**



# Marienbad

## **Kurhotel Reitenberger\*\*\*\***

Das traditionsreiche Haus befindet sich in bevorzugter Lage, oberhalb der Kolonaden.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte

Vollpension

Ärztliche Anfangsuntersuchung

12 Kuranwendungen pro Woche

Trinkkur

Das Hotel hat ein sehr gut ausgestattetes balneologisches Zentrum. Unter der Aufsicht des Hotelarztes wird Ihr persönliches Kurprogramm aus einem Angebot von 30 verschiedenen Anwendungen erstellt.

**ab 72,- € pro Person/Tag**

**ab 432,- € pro Person/Woche**



# Marienbad

## **Kurhotel Palace Zvon\*\*\*\***

Das schöne Jugendstil-Gebäude, das aus dem 19. Jh. stammt, befindet sich im Herzen der Stadt. Das Hotel bietet eine große Auswahl an Heil- und Wellness-Programmen an. Zu den Behandlungen gehören u.a. Massagen, Aroma- und Reflexmassagen, Perlbäder, Torfpackungen und Bäder, Gasinjektionen, Gasumschläge und vieles mehr. Das Haus verfügt über ein Schwimmbad und eine Sauna.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangskonsultation  
15 Kuranwendungen pro Woche  
Trinkkur

**ab 60,- € pro Person/Tag**

**ab 360,- € pro Person/Woche**



# Karlsbad

*Karlsbad ist das größte und bedeutendste Heilbad der Tschechischen Republik. Seine Geschichte begann im Jahr 1358. Im Herzen Europas ritt der böhmische König Karl IV. mit seiner Gruppe. Diese entdeckte durch Zufall eine heiße Quelle. Sie war von solcher Heilkraft, dass er um die Quelle herum eine Stadt bauen ließ, die dank der Quellen über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist. Die ausgiebigste und bekannteste von ihnen ist der Sprudel, der aus einer Tiefe von 2000 bis 3000 m an die Erdoberfläche dringt und eine Temperatur von 73°C erreicht. Zögern Sie nicht, die berühmteste Kurstadt der Tschechischen Republik zu besuchen!*

*Natürliche Heilmittel sind mit Natrium und Calcium angereichertes Mineralwasser sowie hydrogencarbonathaltiges Mineralwasser mit Schwefel und Chlor und Moor.*

## **Kur- & Parkhotel Richmond\*\*\*\***

Das Parkhotel Richmond liegt inmitten eines englischen Parks. Spaziergänge durch den Park und den Wald sind ein wichtiger Bestandteil der Kurtherapie.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
16 Kuranwendungen pro Woche  
Trinkkur  
Freier Eintritt: Schwimmhalle und Sauna  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 60,- € pro Person/Tag**

**ab 360,- € pro Person/Woche**



# Karlsbad

## **Spa & Kur Resort Sanssouci\*\*\*\***

Das Spa Resort Sanssouci befindet sich ruhig gelegen im Kaiserwald, zirka 25 Minuten zu Fuß vom Stadtzentrum entfernt und entstand durch die Verbindung der Kurhotels Sanssouci und Schweizer Hof.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte

Halbpension (VP gegen Zuzahlung)

Ärztliche Anfangsuntersuchung

10 Kuranwendungen pro Woche

Trinkkur

Freier Eintritt: Schwimmhalle, Whirlpool, Sauna

Reisebetreuung vor Ort

**ab 62,- € pro Person/Tag**

**ab 372,- € pro Person/Woche**





# Karlsbad

---

## **Luxury- & Wellnesshotel Präsident\*\*\*\***

Das Präsident ist ein neu eingerichtetes Designhotel im Herzen von Karlsbad. Dank seiner ausgezeichneten Lage haben die Gäste sowohl sämtliche mineralische Heilquellen als auch die Sehenswürdigkeiten Karlsbads in unmittelbarer Nähe. Das Wellness-Angebot reicht von der Aroma-Massage bis zur Maniküre.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangsuntersuchung  
17 Kuranwendungen pro Woche  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 64,- € pro Person/Tag**

**ab 384,- € pro Person/Woche**





## **Spa-Hotel Schlosspark\*\*\*\***

Das Hotel liegt in der Nähe der berühmten St. Marie Magdalena Kirche und bietet u.a. Anwendungen bei folgenden Indikationen an: Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates...

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
15 Kuranwendungen pro Woche  
Trinkkur  
Freier Eintritt: Schwimmhalle und Fitnessraum  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 80,- € pro Person/Tag**

**ab 480,- € pro Person/Woche**



# Franzensbad

## Hotel Harvey\*\*\*\*

Die Heilwirkung der Franzensbader Quellen ist schon seit dem 15. Jh. bekannt und beliebt. Heute werden 24 Mineralquellen sowie das berühmte Franzensbader Moor für Anwendungen genutzt. Die großen Waldparkanlagen und das historische Kurviertel versprühen Ruhe und den Charme alter Tage. Am Rande des Kurparks liegt das moderne Spa & Kur Hotel Harvey. Das Zentrum Franzensbad ist nur ca. 5 Gehminuten entfernt.

### Leistungen:

Kuraufenthalt ab 6 Nächte

Halbpension (VP gegen Zuzahlung)

Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation

12 Kuranwendungen pro Woche

Trinkkur

Freier Eintritt: Schwimmhalle und Sauna

Reisebetreuung vor Ort

**ab 50,- € pro Person/Tag**

**ab 350,- € pro Person/Woche**



# Bad Kolberg

*Bad Kolberg - Hafenstadt, Feriencentrum und Seebad zugleich - ist einer der bekanntesten polnischen Ostseekurorte mit der höchsten Jodkonzentration. Die natürliche Heilkraft von Jod und Salz ist seit Jahrtausenden bekannt und wird bis zum heutigen Tag sogar schulmedizinisch genutzt. Kolberg gehört zu den ältesten Städten Westpommerns und ist ein Heilbad mit natürlichen Solequellen, ein Bad mit medizinisch wirksamen Mooren, ein Seebad mit 6 km feinstem Sandstrand und eines der größten und beliebtesten Kurorte Polens. Kolberg wird zu jeder Jahreszeit von zahlreichen Kurgästen besucht.*



## **Kurhotel Baltyk I\*\*\***

Einmal direkt am Strand und an der Seebrücke gelegen befindet sich das Hotel nur 1 km von der Altstadt entfernt. Zahlreiche Anwendungen von Moorbädern über Gymnastik bis zu Magnetotherapie werden angeboten.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
15 Kuranwendungen pro Woche  
Inhalationen am Gradierwerk  
Freier Eintritt: Schwimmhalle, Whirlpool und Saunalandschaft  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 31,- € pro Person/Tag**

**ab 186,- € pro Person/Woche**

# Bad Kolberg

---

## **Spa- und Kurhotel Aquarius\*\*\*\***

Das Hotel befindet sich mitten im Kurviertel und wurde erst 2009 neu eröffnet. Im großen Spa- und Wellnessbereich können sich die Gäste gut entspannen. Außerdem werden folgende Behandlungsmethoden angeboten: Massagen, Moorpackungen, Salzbäder und Wirbelmassagen.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
10 Kuranwendungen pro Woche  
Trinkkur  
Freier Eintritt: Schwimmhalle, Whirlpool und Sauna  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 52,- € pro Person/Tag**

**ab 312,- € pro Person/Woche**



## **Kurhotel Pro-Vita\*\*\*\***

Das Hotel liegt nur 70 m vom Strand entfernt und bietet neben Entspannungs- und Wellnessbehandlungen eine Reihe von Kuranwendungen wie Lymphdrainage, Unterwassermassagen, Ultraschallbehandlungen und vieles mehr...

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
10 Kuranwendungen pro Woche  
Freier Eintritt: Badelandschaft und Sauna  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 38,- € pro Person/Tag**

**ab 228,- € pro Person/Woche**

---

# Bad Kolberg

## Kurhotel Arka Medical Spa\*\*\*\*

Das Hotel liegt direkt am Strand und erfügt seit 2007 über einen hochwertigen Anwendungsbereich mit verschiedensten Massagen und Badanwendungen. Außerdem werden die unterschiedlichsten Gymnastikübungen angeboten.

### Leistungen:

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangs- und Kontrollkonsultation  
4 Kuranwendungen pro Tag  
1x Salzgrotte pro Aufenthalt  
Freier Eintritt: Schwimmhalle und Sauna  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 42,- € pro Person/Tag**

**ab 252,- € pro Person/Woche**



# Swinemünde

---

*Swinemünde/ Swinoujście ist mit etwa 40000 Einwohnern die größte Stadt der Insel Usedom. Teile der Stadt liegen auf der Insel Wollin. Swinemünde hat einen herrlichen breiten Strand und eine sehr schöne Umgebung. Die Nähe zu Misdroy, Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin ermöglicht Ausflüge in diese Bäder. Die Seen und Wälder der beiden Inseln liegen greifbar nah. Hier erwarten Kureinrichtungen, Hotels und Pensionen ihre Gäste.*

*Der Strand in Swinemünde ist der breiteste Strand der Insel Usedom. Hier wird ständig Sand angespült, der an anderen Stellen der Insel abgetragen wird. Der Strand ist feinsandig und mehrere Kilometer lang. Im Osten wird er von der Westmole mit der Mühlenbake begrenzt. Im Westen von der deutsch-polnischen Grenze vor Ahlbeck. Strandspaziergänge in Richtung Ahlbeck werden allerdings durch diese Grenze nicht behindert. Das Wasser ist zunächst flach, so dass auch Kinder baden können. Strandkörbe sind noch relativ selten. Unmittelbar vor der Stadt ist der Strand bei gutem Sommerwetter recht belebt.*

## **Kurhotel Atol\*\*\***

Im Hotel werden Krankheiten und Beschwerden des Kreislaufsystems, der Atemwege sowie des Stütz- und Bewegungsapparates behandelt. Das Hotel verfügt über ein modern eingerichtetes Kurzentrum für Sprudelbäder, Moorpackungen, Inhalationen und Magnetfeldtherapien.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 6 Nächte  
Halbpension (VP gegen Zuzahlung)  
Ärztliche Anfangskonsultation  
2 Kuranwendungen pro Tag  
Freier Eintritt: Schwimmhalle  
Reisebetreuung vor Ort

**ab 36,- € pro Person/Tag**

**ab 216,- € pro Person/Woche**

---

# Velingrad

## **Grand Hotel Velingrad\*\*\*\***

Velingrad liegt im schoenen Rhodopengebirge in Süd-bulgarien und ist einer der bekanntesten bulgarischen Kurorte. Gelegen in einer Höhe von 750m ueber dem Meeresspiegel im malerischen Tal des Tschepinska Flusses bietet Velingrad ein sehr mildes angenehmes Klima mit vielen Sonnentagen. Der Winter ist mild, der Sommer angenehm frisch, und der Herbst ist etwas waermer als der Fruehling. Velingrad ist sehr reich an Thermalwasserquellen, das Thermalwasser ist gut fuer Heilung von verschiedenen Erkrankungen - vom Stuetz- und Bewegungsapparates, Nervensystem, Lungenerkrankungen, gynaekologische Krankheiten und mehrere anderen Beschwerden.

Grand Hotel Velingrad 4\* ist ruhig gelegen auf einer Huegel ueber die Stadt und bietet sehr guten Service und mehrere Annehmlichkeiten.

### **Leistungen:**

Kuraufenthalt ab 7 Nächte

Halbpension (VP gegen Zuzahlung)

Ärztliche Konsultationen (Englisch/Russisch)

3 Kuranwendungen pro Tag

Freier Eintritt: Schwimmbhalle und Sauna u.a.

**ab 410,- € pro Person/7 Nächte**





# Rügen

## Yoga - Auszeit für die Seele

Zur Ruhe kommen, den Stress vergessen, mal zwei-drei Gänge zurückschalten. Lassen Sie den Alltag hinter sich und verbringen mit uns einige wundervolle entspannte Tage auf Rügen.

Weiß leuchtende Kreidefelsen, breite und kilometerlange schneeweiße Sandstrände, stille ausgedehnte Buchenwälder – ein perfekter Ort, um neue Energie zu tanken. Yoga, besondere Atemübungen, Meditation oder auch Wanderungen durch die wunderbare Landschaft helfen Ihnen Geist, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

### Cliff-Hotel\*\*\*\*\*

An „Rügens Riviera“, der südlichen Küste der Insel Rügen, befindet sich auf dem Hochufer des traditionsreichen Kaiserbades Sellin in



exponierter Alleinlage das Cliff Hotel Rügen. Die 5-Sterne-Wohlfühloase im Ostseebad Sellin beeindruckt ihre Gäste mit der direkten Lage am Strand und dem doppelten Seeblick, eingebettet in 100.000 m<sup>2</sup> Hotelpark.

Relax Rügen Außergewöhnlich großzügig ist das „Rülax“ Beauty & SPA, das auf 2.000 m<sup>2</sup> mit 25-Meter Schwimmbad, Saunen, Dampfbädern, Erlebnisduchen, Meditationsraum mit Wasserbetten, Beauty- und Massageanwendungen sowie einem Fitnessraum mit modernen Geräten überzeugt.

Die Yoga-Lehrer, die Sie auf diesen Reisen begleiten, haben jahrelange Erfahrung und sind mit ihrem Herzen ganz dabei. Die Auszeiten sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht.

Gespräche und Vorträge runden dieses Angebote ab.

# Rügen

## Leistungen:

- Fahrt mit dem Zug (inkl. Platzreservierung)
- 7x Übernachtungen im 5-Sterne Hotel
- Halbpension
- morgens und abends Meditationen, Yoga- und Atemübungen
- Reiseleitung
- Insolvenzversicherung
- **kein** Einzelzimmerzuschlag

## Termine:

28. Februar - 3. März 2015, Preis: 989,- €

7. - 14. November , Preis: 989,- €

## weitere Termine in Planung





Die aktive Auszeit ist die ideale Reise für all diejenigen, die in ihrem Urlaub

- Entspannung und Bewegung
- Erholung und Wellness
- Stärkung der Lebenskraft
- Zeit zur Reflexion
- UND Kultur

miteinander verbinden möchten.

Der Tag beginnt mit Qi Gong und Meditation, so sind Sie - gestärkt und entspannt - bereit für neue Entdeckungen und Eindrücke. Die zweite Qi Gong Sequenz findet vor dem Abendessen statt und endet mit Übungen in Ruhe, die Zeit und Raum zur Reflexion des Tages ermöglichen. Neben den Qi Gong Übungen und den Ausflügen bleibt ausreichend Zeit für die im Hotel angebotenen Wellnessanwendungen und zur Erkundung der Umgebung. Das Hotel Balneari Vichy Catalan befindet sich im Kurort Caldes de Malavella in einem Gebäude aus dem 19. Jahrhundert im Neo-Mudéjar-Stil.

Neben verschiedenen Kuranwendungen werden auch unterschiedliche Wellness- und Spa-Programme angeboten.

Weitere Highlights während dieser Woche sind ein Ausflug mit einer geführten Stadtrundfahrt in die faszinierendste Stadt am Mittelmeer, nach Barcelona, und eine Fahrt nach Figueres mit Besichtigung des Salvador-Dali-Museums.

**Termin:** 18. bis 25. Oktober 2015, **Preis ab 1290 €**

# Sri Lanka

## **Siddhalepa Ayurveda Health Resort**

Ein Ayurveda-Gesundheitshotel, umgeben von Wäldern und dem glitzernden Wasser des Indischen Ozeans. Genießen Sie einen harmonischen Urlaub in unserem Ayurveda-Resort mit seinen 50 Zimmern. Die luxuriösen Häuschen mit Fernseher, Radio, Klimaanlage, Badezimmer mit Heißwasser, Föhn, Telefon, elektronischem Safe und Minibar sind traditionell eingerichtet. Das architektonische Konzept des Resorts spiegelt das Kulturerbe Sri Lankas mit seinen verschiedenen Epochen wider.

Traditioneller Ayurveda bietet u.a. Behandlungstherapien: gegen Kopfschmerzen & Migräne; gegen Rückenschmerzen; gegen Muskel- & Gelenkschmerzen; gegen Rheuma und Arthrose; gegen Burn-out & Depression; gegen Bluthochdruck; gegen erhöhte Cholesterinwerte; gegen Diabetes; gegen Cellulite und Problemhaut

**Preise inkl. Flug und Transfer auf Anfrage**



***Zur Ruhe kommen, den Stress vergessen,  
mal zwei - drei Gänge zurückschalten.***

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sie suchen nach einer Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen? Sie wollen sich die ganz große Auszeit gönnen? Oder reichen Ihnen ein bis zwei Wochen, um wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen? Unsere Auswahl an Kurhotels und Auszeit-Wochen von verschiedenen Veranstaltern bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Wochen vom Stress zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und dem Körper durch Anwendungen oder Übungen wieder Energie zu geben..

Weitere Hotels haben wir im Angebot. Gerne organisieren wir Ihnen auch die Anreise. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie Fragen zu unserer Auswahl? Dann rufen Sie uns an! Gerne vereinbaren wir auch einen Termin für ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team von Go:Terra und Natalia Pal

weitere Informationen:

**Go:Terra** Gruppen- und Individualreisen GmbH  
Paradiesweg 3, 49082 Osnabrück  
Tel.: 05 41 - 35 69 00 55, Fax 05 41 - 35 69 00 53  
Email: [info@goterra.de](mailto:info@goterra.de), Internet: [www.goterra.de](http://www.goterra.de)  
tel. erreichbar: Mo. - Fr., 10 - 18 Uhr

**PAL Reisevermittlung**  
Brinkstr. 130a, 49080 Osnabrück  
Tel.: 05 41 - 98 25 67 92  
Email: [pal-reisevermittlung@t-online.de](mailto:pal-reisevermittlung@t-online.de)