

**BAD STEBEN**

2026

# Gesundheit und Wellness

ROMANTISCH · NATÜRLICH · GESUND



Nachtkerzen-Massage – Seite 16

**Gesundheits-Zentrum**  
**Wellness-Zentrum**  
**Gesundheits-Club**  
**Beauty**



**THERME**  
**BAD STEBEN**  
Bayerisches Staatsbad

[www.therme-bad-steben.de](http://www.therme-bad-steben.de)



## Bad Steben – romantisch, natürlich, gesund

Klein und beschaulich, romantisch und herzlich: Das ist Bad Steben. Kraft tanken, ausspannen und einfach mal das Leben genießen – im Bayerischen Staatsbad gelingt dies spielend.

Schnell ist man verzaubert von dem romantischen Örtchen mit seinen liebevoll restaurierten Kuranlagen aus dem 19. Jahrhundert inmitten des Naturparks Frankenwald. Harmonisch fügt sich die moderne Architektur der Therme in das verträumt wirkende Gesamtbild ein – der Alltag ist sofort vergessen.

### Natürlich gesund

Tief Luft holen, durchatmen, entspannen. Denn Bad Steben ist Genuss und Gesundheit. Einzigartig sind die natürlichen Heilmittel Radon, Kohlensäure und Naturmoor, die in dem Bayerischen Staatsbad gewonnen werden und in wirksamen Bädern und Packungen neue Lebenskraft schenken.

Auch im luxuriösen Wellness-Zentrum des Staatsbades vereint sich traditionelles Heilwissen mit modernen Anwendungen zu einem außergewöhnlichen Wohlfühl-Erlebnis.

### Mit allen Sinnen genießen

Das Gesundheits- und Wohlfühl-Angebot des Staatsbades rundet die Therme Bad Steben ab. Mit einzigartigen Klang- und Licht-Erlebnissen in ihren Wasserwelten und im Saunaland hebt sich die Therme in der Bäderlandschaft Deutschlands hervor. Ein herrlicher Badespaß und wahres Schwitzvergnügen – und so ganz nebenbei kann man im Wellness-Dome auch noch etwas für seine Gesundheit tun.

The image shows the exterior of the Therme Bad Steben at night. The building is illuminated from within, with colorful lights reflecting off the water in the foreground. A fountain is visible on the left. The text "THERME BAD STEBEN" is overlaid at the bottom right.

THERME BAD STEBEN

# Gesund wohlfühlen

Im Gesundheitszentrum des Staatsbades Bad Steben erleben Sie heilsame Anwendungen und Therapien, die dem Körper – und der Seele – gut tun. Begeben Sie sich in die Hände erfahrener Therapeuten und genießen Sie die Lichtstimmung und Wohlfühlatmosphäre in den modernen Behandlungsräumen.

Garant für Ihre Gesundheit sind die Bad Stebener Heilmittel Radon, Kohlensäure und Naturmoor – eine in Europa seltene und gleichermaßen kostbare Heilmittel-Kombination. Deren Wirkung belegen die Studien des Kurort-Forschungsvereins. „Wie unsere Studien zeigen, ist es in Einzelfällen möglich, über einen längeren Zeitraum Schmerzlinderung zu erfahren“, so Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender des Kurortforschungsvereins.

## **Radon – das Gesunde der Tempelquelle**

Das radonhaltige Wasser der Bad Stebener Tempelquelle stärkt Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Der milde Strahlungseffekt des Radons regt die Zellen an, stimuliert das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das natürliche Edelgas kann Ihre Schmerzen lindern – insbesondere bei degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen und bei Rheuma.

## **Kohlensäure – Heilung aus der Wiesenquelle**

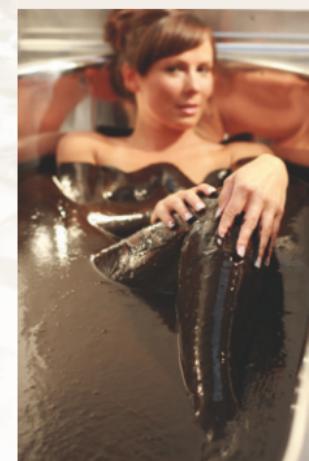
Die Heilwirkung der Bad Stebener Wiesenquelle wird seit mehr als 500 Jahren hoch geschätzt. Reich an Kohlensäure und wichtigen Mineralstoffen wie Calcium, Kalium und Magnesium lindert sie viele Beschwerden. Tauchen Sie ein in die Wiesenquelle. Spüren Sie die feinen Perlen der Kohlensäure, die wie Champagner auf der Haut prickeln. So gelangt die Kohlensäure in den Blutkreislauf und erweitert die Gefäße. Der ganze Körper wird angenehm durchblutet, der Blutdruck wirkungsvoll gesenkt.

## **Naturmoor – Bad Stebens braunes Gold**

10.000 bis 15.000 Jahre dauert es, bis Moor entsteht. Erst dann enthält es seine wertvollen Rohstoffe, die in Form von heilsamen Bädern oder Packungen Ihrer Gesundheit zugute kommen. Die wohltuende Wirkung spüren Sie sofort: Alle Poren der Haut öffnen sich und nehmen die Heilkraft des Moors in sich auf. Sämtliche Muskeln und Gelenke, selbst die inneren Organe werden angenehm gewärmt und durchblutet. Die ideale Verbindung von Moor und Wärme senkt den Blutdruck, Ihr vegetatives Nervensystem normalisiert sich, Sie kommen zur Ruhe.



**Gesundheitszentrum**



## Sie möchten zur Kur?

### Was ist eigentlich eine Kur?

Eine Kur in Bad Steben kann zur **Vorsorge, Rehabilitation** oder **Linderung** bei chronischen Erkrankungen eingesetzt werden. Die ortsansässigen Bade- und Kurärzte des Staatsbades verfügen über eine spezielle Zusatzausbildung und haben Kenntnisse in der Balneologie erworben. Sie sind vor allem mit den genauen Wirkungsweisen der in Bad Steben spezifischen Kurmittel Radon, Kohlensäure und Naturmoor vertraut und verordnen Ihnen diese anhand eines individuellen Kurplanes.

### Wie beantrage ich eine Kur?

Eine Kur kann jeder beantragen, der sich um seine Gesundheit sorgt und etwas für ihre Erhaltung tun möchte. Es ist Sache Ihres behandelnden Arztes, die Dringlichkeit einer Kur zu bescheinigen. Ob eine Kurmaßnahme bewilligt wird, hängt entscheidend vom **ärztlichen Gutachten** ab. Die **Krankenkasse** ist immer Ihr Ansprechpartner. Dort erhalten Sie die notwendigen Auskünfte und auch die Antragsformulare. Beihilfeberechtigte erhalten weiterführende Informationen bei Ihrer Beihilfestelle.

### Wie lange dauert eine Kur?

Eine Kur sollte **mindestens drei Wochen** dauern, um einen möglichst lang anhaltenden gesundheitlichen Erfolg zu bringen. Gesetzlich dürfen ambulante Kuren alle drei Jahre bewilligt werden. Eine frühere Wiederholung wird lediglich bei bestimmten Erkrankungen wie z. B. Rheuma genehmigt (vgl. SGB V § 23,4).

### Wer trägt die Kosten

Sie können jederzeit auf eigene Kosten zur Kur fahren. Liegt eine medizinische Notwendigkeit vor, können die Kosten von der Krankenkasse, der Rentenversicherung oder der Beihilfestelle ganz oder teilweise übernommen werden. Bei einer Genehmigung von ambulanten Vorsorgeleistungen durch die Krankenkasse werden 100 % der Kurarzt-Kosten und 90 % der Kosten für die Kurmittel erstattet. Weiterhin erhalten Patienten **Zuschüsse** für Unterkunft und Verpflegung: Bei einer dreiwöchigen Kur können Sie von Ihrer Krankenkasse mit einem Betrag in Höhe von **bis zu 273 Euro** (13 Euro/Tag) unterstützt werden.





## Unsere Empfehlung für Sie

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, der Ihnen die Notwendigkeit einer Kur bescheinigt.
- Gemeinsam mit Ihrem Arzt stellen Sie anschließend bei Ihrer Krankenkasse den Antrag.
- Bewilligt die Krankenkasse Ihren Antrag, wählen Sie Ihren Wunschtermin und Ihre Unterkunft in Bad Steben.
- Vereinbaren Sie einen Termin beim Badearzt, der Ihnen Ihre Anwendungen verordnet.
- Mit der Verordnung kommen Sie in unser Service-Center und vereinbaren Ihre Anwendungstermine.

### Rezept-Aufenthalt

Der Rezept-Aufenthalt ist eine echte Alternative zur ambulanten Kur. Sie zahlen selbst die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Kurtaxe sowie den gesetzlichen Eigenanteil für die Therapiemaßnahmen und Heilmittel. Diese kann Ihnen Ihr Haus- oder Facharzt verschreiben. Auch für Gäste aus der Region ist es möglich, Gesundheits-Anwendungen auf Rezept zu erhalten.

### Rezepte für ortsgebundene Heilmittel

Es wird empfohlen, Anwendungen mit ortsgebundenen Heilmitteln - Radon, Kohlensäure, Naturmoor – direkt vor Ort vom Badearzt verordnen zu lassen.

### Gut zu wissen

Bestehen Sie bei der Beantragung Ihrer Kur auf eine schriftliche Begründung Ihres Arztes und legen Sie – am Besten mit Unterstützung Ihres Arztes – gegebenenfalls Widerspruch ein, sollte Ihr Kurantrag abgelehnt werden.

Die eigenfinanzierte Kur ist eine sinnvolle Alternative und eine Investition in Ihre Gesundheit. Daneben werden von vielen Krankenkassen Präventionsprogramme hoch bezuschusst. Sprechen Sie uns darauf an.

#### Unsere Gäste bestätigen:

**Eine Kur in Bad Steben steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen nehmen ab und das Immunsystem wird gestärkt. Ihre Gesundheit und Lebensqualität wird deutlich verbessert.**

## Heilanzeigen

**Bei folgenden Erkrankungen und Beschwerden finden Sie in Bad Steben Linderung:**

### Rheumatische Erkrankungen

Entzündliche Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen

- Weichteilrheumatismus
- Fibromyalgie

### Degenerative Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule

- Arthrosen
- Bandscheibenschäden, Arm-Syndrome, Schulter, Lumbo-Ischalgien

### Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

- Nachbehandlung nach Operationen am Bewegungsapparat
- Nachbehandlung von Verletzungsfolgen
- Osteoporose

### Herz- und Gefäßkrankheiten

- Koronare Herzkrankheiten
- Nachbehandlung von Herz- und Gefäßoperationen
- Zustand nach Herzinfarkt
- Herzrhythmus-Störungen
- funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen
- Bluthochdruck – Atherosklerose
- Durchblutungs- und zerebrale Störungen

### Nervöse Erschöpfungszustände

- Vegetative Dystonie

### Frauenleiden

- Klimakterische Beschwerden
- Chronische Unterleibsentzündungen



# Heilmittelpreise

## Bäder, Packungen, Hydrotherapie

Mineralbad Kohlensäure	<b>32,50</b> Euro
Mineralbad Radon*	<b>32,50</b> Euro
Kohlensäure-Trockengasbad*	<b>32,50</b> Euro
Naturmoor, Vollbad*	<b>57,50</b> Euro
Naturmoor, Teilpackung	<b>36,50</b> Euro
Naturmoor, Großpackung	<b>44,50</b> Euro
Stangerbad*	<b>34,50</b> Euro
Vierzellenbad*	<b>21,50</b> Euro
Hauffesches Arm-/Fußbad	<b>21,50</b> Euro
Kneipp'sches Arm-/Fußbad	<b>20,50</b> Euro
Inhalation	<b>15,50</b> Euro
Elektrobehandlung*	<b>15,50</b> Euro
Ultraschall-Wärmetherapie*	<b>15,50</b> Euro

## Massagen

Fußreflexzonenmassage	<b>44,50</b> Euro
Ganzmassage	<b>41,50</b> Euro
Klassische Massage	<b>26,50</b> Euro
Teilmassage	<b>26,50</b> Euro
Bindegewebsmassage*	<b>26,50</b> Euro
Unterwassermassage*	<b>36,50</b> Euro
Lymphdrainage, Ganzbehandlung*	<b>59,50</b> Euro
Lymphdrainage, Großbehandlung*	<b>48,50</b> Euro
Lymphdrainage, Teilbehandlung*	<b>36,50</b> Euro
Heißluftbehandlung	<b>13,50</b> Euro
Heiße Rolle	<b>22,50</b> Euro

## Kranken- und Atemgymnastik

Osteopathie	<b>86,50</b> Euro
Cranio Sacrale Osteopathie	<b>56,50</b> Euro
Manuelle Therapie*	<b>37,50</b> Euro
Krankengymnastik, Einzel*	<b>32,50</b> Euro
Krankengymnastik an Geräten*	<b>55,50</b> Euro
Bewegungsbad, Einzel*	<b>39,50</b> Euro
Bewegungsbad, Gruppe	<b>22,50</b> Euro
Krankengymnastik nach PNF*	<b>43,50</b> Euro
Elektrogymnastik*	<b>24,50</b> Euro
Kältetherapie	<b>19,50</b> Euro
Schlingentisch*	<b>18,50</b> Euro
Kompressionsbandage einer Extremität*	<b>22,50</b> Euro

Die Preise entsprechen nicht den Beihilfesätzen und der GOÄ. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Beihilfestelle.

\*nur mit ärztlicher Verordnung

Gesundheitszentrum



## Kur-Arrangements

### Wirbelsäulen- und Gelenkkur

Wohltuende Moorpackungen, belebende Bäder, gezielte Gymnastik und angenehme Massagen bauen Sie wieder auf.

Medizinischer Eingangs-Check

2 x Mineral-/Radonbad

2 x Naturmoor-Packung

2 x Klassische Massage

2 x Bewegungsbad (Gruppe) inkl. Eintritt in

die Wasserwelten der Therme Bad Steben (2 Std.)

Täglich Trinkkur

7 Tage: **319,00** Euro  
zzgl. Übernachtungen

14 Tage: **583,00** Euro  
zzgl. Übernachtungen  
(mit doppeltem Leistungspaket &  
medizinischer Abschluss-Untersuchung)

### Radon-Schmerz-Therapie

Schmerzlinderung dank der Bad Stebener Tempelquelle – als Kompakt-Kur mit einer Serie von 5 oder 10 Radonbädern.

7-Tage-Kur

- Medizinischer Eingangs-Check
- 5 x Radonbad

Täglich Trinkkur

**237,00** Euro  
zzgl. Übernachtungen

14-Tage-Kur

- Medizinischer Eingangs-Check
- 10 x Radonbad

Täglich Trinkkur

**388,00** Euro  
zzgl. Übernachtungen

## **Bad Stebener Naturmoor-Kur**

Spüren Sie die wärmende Heilkraft des Naturmoors.  
Sämtliche Muskeln, Gelenke und selbst die inneren  
Organe werden angenehm durchblutet, der Blutdruck  
wird gesenkt, Ihr vegetatives Nervensystem normalisiert  
sich – Sie kommen zur Ruhe.

Medizinischer Eingangs-Check

3 x Naturmoor-Packung

3 x Klassische Massage

Täglich Trinkkur

7 Tage:     **283,00** Euro  
              zzgl. Übernachtungen

14 Tage:    **479,00** Euro  
              zzgl. Übernachtungen  
(mit doppeltem Leistungspaket)



### **Rezept-Verordnungen alle Kassen**

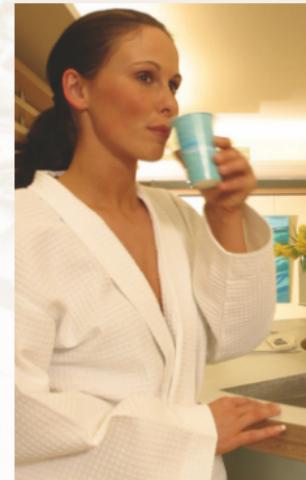
**Im Gesundheits-Zentrum der Therme Bad Steben können Sie alle Rezepte einlösen – egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.**

**Kommen Sie einfach mit Ihrem Rezept ins Service-Center in der Therme.**

**Oder rufen Sie uns an unter Telefon 09288 960-0. Wir beraten Sie gern.**

**info@therme-bad-steben.de  
www.staatsbad-bad-steben.de**

**Gesundheitszentrum**





## Gesundheits-Club

Der große Pluspunkt im Gesundheits-Club der Therme Bad Steben sind die hoch qualifizierten Therapeuten, die sich Ihren individuellen Gesundheits-Zielen widmen.

### Ihre Vorteile als Mitglied des Gesundheits-Clubs:

- günstiger 2-Stunden-Frühstartarif der Therme Bad Steben während der gesamten Öffnungszeiten buchbar;
- tägliche Nutzung des Gesundheits-Clubs;
- vierteljährliche Anpassung des Trainingsplans;
- Betreuung Ihres Trainings durch das Gesundheits-Team (Betreuungs-Zeiten laut Aushang);
- kostenloser Heilwasser-Ausschank der Wiesenquelle im Gesundheits-Club.

### Mitgliedschaft & Preise

	6 Monate	12 Monate	24 Monate
<b>Gesundheits-Club „Classic“</b>	34,90 €	29,90 €	24,90 €
<b>Gesundheits-Club „Comfort“</b> inkl. 15% Ermäßigung Therme	39,90 €	34,90 €	29,90 €

Alle Preise verstehen sich pro Monat

Die Mitgliedschaft **Gesundheits-Club „Comfort“** beinhaltet eine **15%-ige Ermäßigung** auf die Eintrittspreise der Therme Bad Steben:

- beliebig oft gültig
- gültig für Wasserwelten, Saunaland & Wellness-Dome
- gültig für alle Tarife (außer Sondertarife)

### Aufnahme Gebühr (einmalig)

Voraussetzung für eine Mitgliedschaft:

- Individuelle Einführung in das Geräte-Training
- Erstellung eines Trainingsplans

**29,90** Euro

### Stilllegung Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft im Gesundheits-Club kann gegen eine monatliche Gebühr von 5,00 Euro jederzeit stillgelegt werden.

### Öffnungszeiten

täglich 9.00 Uhr bis 21.00 Uhr

## Sich schön fühlen

Im Beauty-Zentrum finden Sie eine Oase der Erholung und Entspannung, der Schönheit und Pflege. Schalten Sie ab, vergessen Sie die Hektik des Alltags – und fühlen Sie sich einfach gut. Denn wer sich schön fühlt, strahlt ein Plus an Lebensfreude aus und genießt die anerkennenden Blicke seiner Mitmenschen.

Lassen Sie sich in entspannter Atmosphäre und einem angenehmen Ambiente verwöhnen. Wir schenken Ihnen ein strahlendes Äußeres, neues Selbstbewusstsein und neue Lebensenergie.

Genießen Sie die schönen Dinge des Lebens. Sie haben es sich verdient.

Beauty-Zentrum



## Schönheits-Angebote

### Fußpflege

inkl. Fußbad, -peeling, -pflege	<b>37,50</b> Euro
inkl. Fußbad, -peeling, -pflege und Nagellack	<b>40,50</b> Euro

### Fußnagel-French-Modellage

mit Fußpflege	<b>57,50</b> Euro
---------------	-------------------

### Maniküre

inkl. Handbad, -peeling, -pflege	<b>31,50</b> Euro
inkl. Handbad, -peeling, -pflege und Nagellack	<b>34,50</b> Euro

### Färben

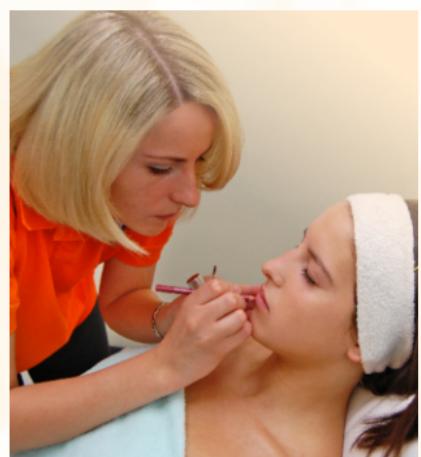
von Wimpern	<b>14,50</b> Euro
von Augenbrauen	<b>14,50</b> Euro
von Wimpern und Augenbrauen	<b>20,50</b> Euro

### Korrektur der Augenbrauen

ohne Färben	<b>11,50</b> Euro
mit Färben	<b>21,50</b> Euro

### Haarentfernung mit Warmwachs

Oberlippe und Kinn	<b>17,50</b> Euro
Bikinizone	<b>22,50</b> Euro
Achseln	<b>22,50</b> Euro
beide Unterschenkel und Knie	<b>34,50</b> Euro
Beine komplett	<b>52,50</b> Euro
Brust oder Rücken	<b>42,50</b> Euro



## Gesichtspflege

### Gesichtspflege für Problemhaut

- 1 x Reinigung
- 1 x Enzym-Peeling unter Aroma-Bedampfer
- 1 x Intensives Entfernen von Hautunreinheiten
- 1 x Reinigungs-Maske
- 1 x Abschluss-Pflege

51,50 Euro



### Gesichtsbehandlung für die Frau

- 1 x Reinigung
- 1 x Peeling
- 1 x Tiefenreinigung mit Aromabedampfer
- 1 x Entfernung von Hautunreinheiten
- 1 x Korrektur der Augenbrauen
- 1 x Massage von Gesicht, Hals, Dekolleté und Nacken
- 1 x Intensivpackung für Gesicht und Hals
- 1 x Tagespflege
- 1 x leichtes Make-up oder Intensivampulle

65,50 Euro



### Gesichtsbehandlung für den Mann

- 1 x Reinigung
- 1 x Peeling
- 1 x Tiefenreinigung mit Aromabedampfer
- 1 x Entfernung von Hautunreinheiten
- 1 x entspannende Gesichtsmassage
- 1 x Maske oder Packung
- 1 x Tagespflege

59,50 Euro



## Wohlfühlen in der schönsten Form

Das mit edlem Quarzit ausgestattete Wellness-Zentrum in der Therme Bad Steben ist eine Oase für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Genießen Sie eine vitalisierenden Aromamassage auf erwärmtem Schieferstein oder lassen Sie sich mit einer Massage mit heißen Schiefersteinen verwöhnen. Oder wie wäre es mit einem sanften Haut-Peeling mit Heilschlamm im komfortablen Schiefer-Rasulbad?

In duftende Wohlfühlbäder tauchen Sie im edlen Baderaum ein – bei stimmungsvollem Licht und Entspannungsmusik fühlen Sie sich königlich.

Für einzigartig schöne Momente verwöhnen wir Sie und Ihren Partner in einem Private Spa. Genießen Sie gemeinsam Ihre Wellness-Anwendungen – es ist Zeit für Zweisamkeit!

Das Beste für Sie und Ihr Wohlbefinden kommt in Bad Steben aus der heimischen Natur: **FichtenZauber**-Öl und Frankenwald-Schiefer – eine exklusive Bad Stebener Pflegeserie, ein authentischer Genuss. Die hochwertigen Essenzen der Fichtennadel sind die Basis für ein unverfälschtes, reines Naturprodukt aus dem Frankenwald.

*Alle angegebenen Wellness-Zeiten entsprechen der Zeit für die jeweilige Anwendung inkl. Nachruhe.*



# Wellness-Massagen

## Aroma-Wohlfühl-Massage

Kombination von sanften, ausstreichenden Techniken der Entspannungs- und Vitalisierungs-Massage mit den Heilkräften der Natur.

Dauer ca. 25 Min.      **43,50** Euro  
Dauer ca. 40 Min.      **57,50** Euro



## Anti-Stress-Massage

Ideal nicht nur nach langen Arbeitstagen ist diese entspannende Massage: Das Nervensystem wird beruhigt und Stress abgebaut.

Dauer ca. 25 Min.      **43,50** Euro  
Dauer ca. 40 Min.      **57,50** Euro

## Frankenwald-Bürsten-Massage

Eine zarte Variante der Tiefengewebsmassage: Zusammen mit warmem FichtenZauber-Öl wirkt sie durchblutungsfördernd und entschlackend.

Dauer ca. 25 Min.      **43,50** Euro  
Dauer ca. 40 Min.      **57,50** Euro



## Fichtenwald-Honig-Massage

Ein wunderbar pflegendes Zusammenspiel von heimischem Honig und original Bad Stebener FichtenZauber-Öl.

Dauer ca. 25 Min.      **43,50** Euro  
Dauer ca. 40 Min.      **57,50** Euro

Wellness-Zentrum

## Wellness-Massagen

### Nachtkerzen-Massage

Haut beruhigende und Stress mindernde Massage mit Nachtkerzen-Öl. Besonders empfehlenswert bei Hautirritationen, Schuppenflechte und Neurodermitis.

Dauer ca. 25 Min.

**46,50** Euro

Dauer ca. 40 Min.

**60,50** Euro



### Seidenhandschuh-Massage

Eine ausgleichende Massage mit Handschuhen aus Rohseide und ein Himalayasalz-Öl-Peeling beleben den Körper, fördern die Durchblutung und aktivieren den Stoffwechsel.

Dauer ca. 50 Min.

**64,50** Euro



### Bad Stebener Rosen-Öl-Massage

Pflegendes Peeling mit Rosensalz – gefolgt von einer harmonisierenden Ganzkörper-Massage mit warmem RosenTraum-Öl.

Dauer ca. 50 Min.

**64,50** Euro

## Wohlfühl-Zeremonien

### Heiße Schieferstein-Massage

Auf eine sinnliche Einreibung mit warmem FichtenZauber-Öl folgt eine ausgiebige Massage mit erwärmten Schiefersteinen aus dem Frankenwald. Auf den Energie-Punkten des Körpers aufgelegt, entfalten die Steine eine besonders entspannende Wirkung.

Dauer ca. 40 Min. **64,50** Euro

### Massage-Pflegezeremonie

Auf einem erwärmten **original Frankenwald-Schieferstein** gebettet, erleben Sie eine facettenreiche Massage-Zeremonie: Eine Ganzkörper-Reinigung mit Seifenschaum und Sisal-Peeling, gefolgt von gezielten Shiatsu-Dehnungen und einer sanften Einreibung mit FichtenZauber-Öl. Sie fühlen eine spürbare Lockerung, eine energetische Stärkung sowie ein Gefühl völliger Entspannung und Regeneration.

Dauer ca. 50 Min. **73,50** Euro



## Pantai Luar-Heißstempelmassage

### Pantai Luar ® Frankenwald

„An neuen Ufern“, so heißt Pantai Luar übersetzt. Diese ostasiatische Kräuter-Stempel-Massage kurbelt den Stoffwechsel so richtig an. Durch die im 130 °C heißen Öl erhitzen Stempel wird der Self-Repair-Mechanismus im Körper aktiviert. Zuvor erfolgt eine ausgiebige Einreibung und Massage bis in die Fußspitzen mit unserem 55 °C warmen Öl aus heimischen Arznei-Kräutern, unter anderem mit Johanniskraut, Arnika und Ringelblume.

Dauer ca. 25 Min. **53,50** Euro

Dauer ca. 50 Min. **85,50** Euro



## Rasul-Pflegezeremonien

Lernen Sie unsere exklusiven Rasul-Anwendungs-Räume kennen – alleine, zu zweit oder als Gruppe mit bis zu vier Personen. Entspannen Sie bei unseren sanften Peelings mit pflegenden Heilerden oder basischen Heilkreiden. Entscheiden Sie sich zwischen unserer klassischen **Rasul-Pflegezeremonie** oder unserem anregenden **Kreide-Kräuter-Rasul**.



### Rasul-Pflegezeremonie

Die Zeremonie beginnt mit dem Auftragen ausgesuchter Heilerden auf den gesamten Körper. Während die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit langsam ansteigen, massieren Sie das Pflegeschlamm-Peeling leicht in Ihre Haut ein. Dabei werden abgestorbene Hautzellen schonend entfernt und der Stoffwechsel aktiviert. Ein warmer „Tropenregen“ reinigt die Haut parentief, bevor die Haut abschließend mit FichtenZauber-Öl noch einmal pflegend verwöhnt wird.

Dauer ca. 30 Min. **34,50** Euro

### Kreide-Kräuter-Rasul

Bei der Rasul-Zeremonie mit Kreide und Kräutern werden der basischen **Rügener Heilkreide** wertvolle Essenzen, Aromen und Wirkstoffe der Natur beigefügt.

#### Eine herrlich wohltuende Mixtur aus:

- durchblutungsfördernder Heilkreide
- hautberuhigender Calendula
- stimmungsaufhellendem Rosenöl
- kühlenden, entzündungsmildernden Minzen
- heimischen Kräutern aus dem Frankenwald mit gesundheitsfördernder Wirkung

Dauer ca. 30 Min. **34,50** Euro



# Wellness-Packungen

Entspannen Sie schwerelos auf einer Wasserbett-Liege, umhüllt von einer pflegenden Packung.

## Wiesen-Honig-Kräuter-Packung

Die hochwertige Lotion mit heimischem Honig verbindet sich mit Frankenwald-Kräutern zu einer heilenden und pflegenden Packung.

Dauer ca. 20 Min. **41,50** Euro

## Ziegenbutter-Kräutercreme-Packung

Hauterneuernde Pflegepackung mit besonders feiner Ziegenbutter und ausgesuchten Heilkräutern. Die wertvollen Proteine und Vitamine A+E wirken revitalisierend, insbesondere bei sensibler und trockener Haut.

Dauer ca. 20 Min. **41,50** Euro



## Nachtkerzen-Fichtenzauber-Packung

Die rückfettenden Komponenten der Nachtkerze pflegen die Haut nachhaltig, während die Öl-Extrakte der Fichte anregend und belebend auf den Körper wirken.

Dauer ca. 20 Min. **41,50** Euro

## Rosenöl-Honig-Packung

Der Mix aus hautpflegender Lotion, stimulierendem Rosen-Öl und heimischem Honig ist Balsam für die Seele.

Dauer ca. 20 Min. **41,50** Euro

## Naturmoor-Wellness-Packung

Sanft auf der Wasserbett-Liege ruhend, entfalten die wertvollen, gesunden Inhaltsstoffe des Naturmoors ihre angenehme, heilsame Wirkung.

Dauer ca. 20 Min. **47,50** Euro

Wellness-Zentrum



## Wellness-Bäder

Tauchen Sie ein in ein wohlig-warmes Wasser und spüren Sie, wie die pflegenden Essenzen der Badezusätze gleichsam Körper, Geist und Seele verwöhnen. Bei allen Bädern genießen Sie ein Glas Sekt.

### Cleopatra-Bad

Vergessen Sie Ihren Alltag in einem sanft pflegenden Bad aus Milch und Honig.

Dauer ca. 20 Min.

**44,50** Euro



### Frankenwald-Wiesenkräuter-Bad

Ein „Bad“ wie auf einer Kräuterwiese: Genießen Sie die Vielfältigkeit der heimischen Natur – insbesondere die erholende Wirkung heimischer Kräuter.

Dauer ca. 20 Min.

**44,50** Euro

### Orangen-Basenbad

Erholendes und Haut regenerierendes Wellnessbad mit natürlichen Pflanzenölen aus Bergamotte, Fichtennadeln und Orangen – lockert und entspannt die Muskulatur.

Dauer ca. 20 Min.

**44,50** Euro



Alle angegebenen Wellness-Zeiten entsprechen der Zeit für die jeweilige Anwendung inkl. Nachruhe.

# Tages-Arrangements

Gönnen Sie sich eine erlebnisreiche und entspannende Auszeit vom Alltag. Fein aufeinander abgestimmte Verwöhn-Arrangements kombiniert mit einem Thermenbesuch wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.

## Zirben-Genuss

Ein Erlebnis für das Wohlbefinden mit den belebenden ätherischen Düften der Zirbe.

1 x Zirben-Öl-Massage  
1 x Zirben-Crème-Packung auf Softpackliege  
inkl. 1 x Eintritt Tageskarte Wasserwelten  
der Therme Bad Steben

**79,00** Euro

## Auszeit

Sinnesgenuss und schmeichelnde Momente für Haut und Körper mit pflegenden Schätzen der Natur.

1 x Sahne-Bad  
1 x Aroma-Wohlfühl-Massage  
1 x Gesichtsschmeichelung  
inkl. 1 x Eintritt Tageskarte Wellness-Dome, Saunaland & Wasserwelten der Therme Bad Steben

**129,00** Euro

## Wellness für den Mann

Wohltuende Entspannung und Frische für die Haut des Mannes durch abgestimmte Massagetechniken und Pflegeprodukte – herb und markant duftend.

1 x Kräuter-Salz-Peeling  
1 x Anti-Stress-Massage  
1 x Aroma-Packung  
inkl. 1 x Eintritt Tageskarte Saunaland & Wasserwelten der Therme Bad Steben

**129,00** Euro

## Harmonie

Der gesamte Körper wird von Kopf bis Fuß von inneren Blockaden und Verspannungen befreit. Sie werden spüren, wie sich Stress in Energie umwandelt und Sie Stück für Stück zu innerer Harmonie finden.

1 x Fußwaschung mit Peeling  
1 x Fuß- und Handmassage  
1 x Bad Stebener Rosen-Öl-Massage  
1 x Stirnöl-guss  
inkl. 1 x Eintritt Tageskarte Wellness-Dome & Wasserwelten der Therme Bad Steben

**149,00** Euro



Wellness-Zentrum





## Partner-Arrangements

„Allein zu zweit“ steht für eine unvergesslich schöne Zeit. Ob Freund oder beste Freundin, Mama oder Lebenspartner – genießen Sie alle Anwendungen und stoßen Sie mit einem Glas Sekt auf Ihre Zweisamkeit an. Der Tag klingt nach dem Verwöhnprogramm in der Therme Bad Steben genüsslich aus.

### Allein zu zweit entspannen

Es ist immer Zeit für einen Moment zu zweit – genießen Sie im Frühling, Sommer, Herbst und Winter einen Badetraum und eine Massage der Jahreszeit.

1 x Badetraum der Jahreszeit für zwei

1 x kleiner Massagетraum der Jahreszeit für zwei

2 Gläser Sekt

inkl. 2 x Eintritt Tageskarte Wasserwelten  
der Therme Bad Steben

**134,00** Euro



### Allein zu zweit genießen

Genießen Sie mit Ihrem Partner eine gemeinsame Rasul-Pflegezeremonie und lassen Sie sich anschließend bei einer entspannenden Massage oder mit pflegenden Naturenzenen verwöhnen.

Rasul-Pflegezeremonie für 2 Personen

anschließend zeitgleich:

eine Nachtkerzen-Öl-Packung

für 1 Person

eine Aroma-Wohlfühl-Massage

für 1 Person

2 Gläser Sekt

inkl. 2 x Eintritt Tageskarte Wellness-Dome

& Wasserwelten der Therme Bad Steben

**189,00** Euro



## **Allein zu zweit verwöhnen**

Harmonisches miteinander – während sie oder er eine aromatische Wellness-Packung auf der herrlich durchwärmenden Schwebeliege genießt, wird der Partner mit einer Aroma-Massage verwöhnt.

1 x RosenTraum-Massage

1 x Rosenöl-Honig-Packung

1 x Fichtenwald-Honig-Massage

1 x Fichtenöl-Honig-Packung

2 Gläser Sekt

inkl. 2 x Eintritt Tageskarte Wellness-Dome

& Wasserwelten der Therme Bad Steben

**194,00 Euro**



Alle angegebenen Wellness-Zeiten entsprechen der Zeit  
für die jeweilige Anwendung inkl. Nachruhe.



**Wellness-Zentrum**



Ich bin interessiert an weiteren  
Infos zur THERME BAD STEBEN

**Newsletter bestellen →**



# THERME BAD STEBEN

*mit allen Sinnen genießen*



Therme Bad Steben



thermebadsteben



Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH  
Badstraße 31 · 95138 Bad Steben

Öffnungszeiten Service-Center:

Montag bis

Donnerstag: 8.45 Uhr - 16.00 Uhr

Freitag: 8.45 Uhr - 15.00 Uhr

Tel. 09288 960-0 · Fax 09288 960-10

[info@therme-bad-steben.de](mailto:info@therme-bad-steben.de)

[www.therme-bad-steben.de](http://www.therme-bad-steben.de)

