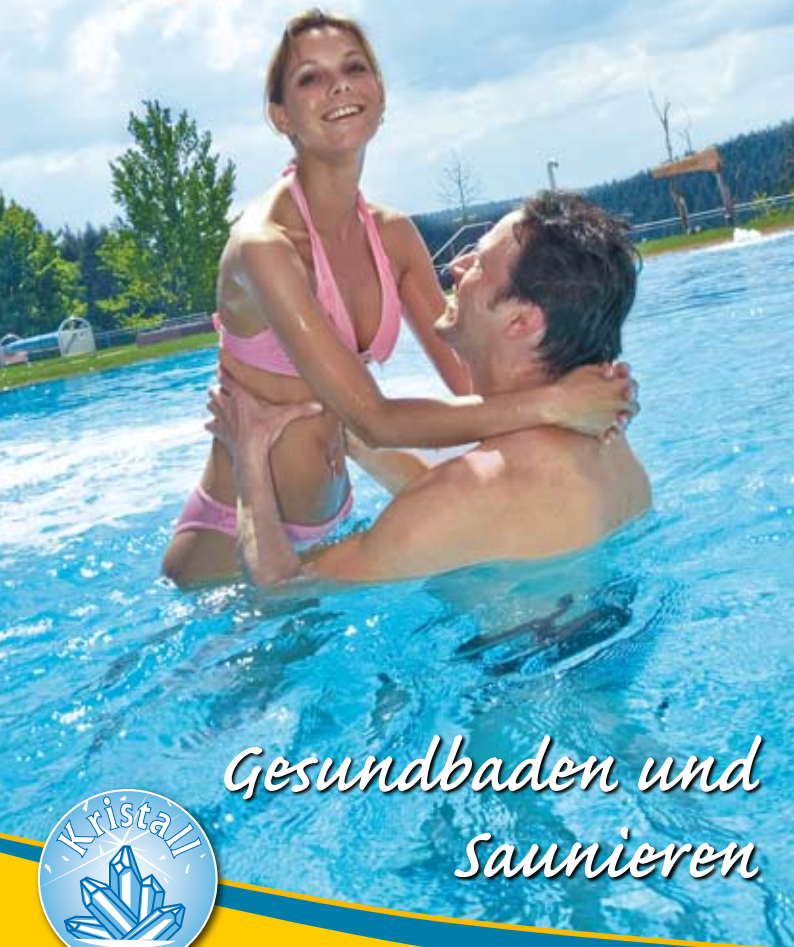


Altenau im Oberharz

der Harz
immer ganz oben



Gesundbaden und
Saunieren



Kristall
„Heißer Brocken“

Thermalsole- & Saunalandschaft

Gesundbaden und Saunieren in der Quelle des Wohlfühlens

Es begann als Ritual von Naturreligionen und wurde von Schamanen, Priestern und Magiern zu Heilzwecken benutzt. Es wurde Erholung, gesellschaftliches Ereignis, schließlich eine Quelle der Heilung und ein Ort der Besinnung – das Bad.

Das Alles finden Sie in Ihrer „Kristall-Therme“ wieder. Eine Jahrtausende währende Entwicklung hat hier ihren Höhepunkt gefunden, den Sie mit allen Sinnen genießen können.

Herzlich willkommen

Zeit für Gefühle

Erholung für Körper, Geist & Seele

Die Kristall Thermalsole- und Saunalandschaft „Heißer Brocken“ in Altenau, der Stadt der Kräuter und Gewürze, am Nationalpark Harz gelegen, ist an 364 Tagen im Jahr für Sie geöffnet. Die international ausgezeichnete Einrichtung ist eine einzigartige Bereicherung für die Region, die Anwohner und die vielen Urlaubsgäste aus Nah und Fern.

Altenau und seine umliegenden Städte und Gemeinden sind ein Eldorado für Aktivurlauber wie Mountainbiker, Wintersportler, Wanderer, Naturliebhaber und Erholungssuchende. Die malerische Landschaft des Harzes und das gesunde Heilklima bieten ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Wellness-Urlaub.

Tauchen Sie ein in eine andere Welt

Gönnen Sie sich Erholung für all' Ihre Sinne, wählen Sie selbst, ob Sie in der Saunatherme mit oder ohne Textilien gesundbaden möchten. Die Saunakabinen sind allerdings nur textiltfrei zu benutzen.

Die Kristall-Saunatherme mit gemütlichem Ambiente liegt hoch oben auf dem Glockenberg in Altenau und bietet eine herrliche Aussicht in die Weite der freien Natur. Genießen Sie hier das Zusammenspiel von Wärme, Wasser, Duft und Pflanzen, machen Sie eine Reise zu sich selbst und nehmen Sie ruhig und besinnlich die Möglichkeiten unserer Bade- und Schwitzrituale wahr. Einfach mal weg von Stress und Hektik, Kraft tanken, neue Energien spüren und sanfte Schwingungen aufnehmen, die wieder zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag beitragen.

*Gib jedem Tag die Chance der schönste
deines Lebens zu werden.*

(Mark Twain)

Für unsere Gäste nur das Beste

In den verschiedenen temperierten Innen- und Außenbecken mit 33–36 °C Wassertemperatur, mit zahlreichen Massagedüsen, Felsen-Wasserfall und Whirlpool, können Sie an 364 Tagen im Jahr gesundbaden. Die Becken haben Solekonzentrationen von 1,5–12 %. Alle Becken sind mit dem einzigartigen Kristall Thermalsole-Heilwasser aus Niedersachsen, einer gesättigten Sole aus einem reinen Salzstock, befüllt. Die gesamte Wasserzufuhr erfolgt über Edelsteine und Bergkristalle und ist somit auch nach der Lehre der Hildegard von Bingen aufbereitet.

Die Thermalsole hat positive Einflüsse bei Rheuma und Arthrose, unterstützt die Entlastung von Gelenken, entspannt die Muskulatur und somit den ganzen Körper. Sie fördert die Durchblutung, wirkt entzündungs- und juckreizhemmend, befreit die Atemwege, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Abwehrkräfte. Durch die Entschuppung und Erneuerung der Haut, dem „Peeling-Effekt“, wird die Haut spürbar weicher und schöner.

Heilwasser-Analyse der Thermalsole

Mineralbestandteile in mg/l

Natrium Na ⁺	116.100 mg/l
Kalium K ⁺	875 mg/l
Magnesium Mg ²⁺	739 mg/l
Calcium Ca ²⁺	1.270 mg/l
Chlorid Cl ⁻	184.000 mg/l
Bromid Br ⁻	55 mg/l
Sulfat So ₄ ²⁻	4.926 mg/l
Hydrogencarbonat HCO ₃ ²⁻	218 mg/l

Quelle: Laborunion Prof. Höll & Co. GmbH, Lüdersfeld, Analyse vom 1.9.1997





Für alle Gäste, die sich gesund und fit halten wollen, bietet das Team unserer Kristall-Therme viermal täglich kostenlose Wassergymnastik zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Lockerung der Muskulatur an. Sie regt das körperliche Wohlbefinden an und stärkt besonders schonend die Muskulatur. Auf Wunsch gibt es danach eine Einreibung mit Massagefluid oder einen Kneipp'schen Beinguss.

Relaxen auf gemütlichen Liegen oder im großen Whirlpool mit 36 °C Wassertemperatur abtauchen und sich sanft beriebseln lassen, das ist Hochgenuss pur!

Wer sich ganz zurückziehen möchte, findet erholsame Ruhe in den Ruheräumen im Erdgeschoss oder im 1. Obergeschoss mit Zugang zur herrlichen Sonnenterrasse.

Grander-Wasser – belebtes Wasser

Die gesamte Frischwasserzufuhr fließt durch eine **Grander-Wasser-Belungsanlage** – benannt nach ihrem österreichischen Entdecker Johann Grander.

Erfühlen Sie selbst die wunderbare Wirkung dieses „neuen Baderlebnisses“ durch spürbar weiches Wasser für Haut, Haare und Augen. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – denn Sie fühlen sich frisch und entspannt nach einem Bad in unseren mit „belebtem Grander-Wasser“ angereicherten Becken. Fortan sprudelt für unsere Gäste aus jedem Hahn der Kristall-Therme die Köstlichkeit dieses „belebten Grander-Wassers“! Mehr Infos: www.grander-technologie.com

Schwefel-Thermalsole-Außenbecken mit 12 % Solegehalt

Im Schwefel-Hexenzuber können Sie bei 36 °C Wassertemperatur ganzjährig im Freibereich in 12 %-igem Thermalsole-Schwefelwasser gesundbaden. Dies fördert die Gesundheit der Haut, der Gelenke, der Muskulatur und des gesamten Stoffwechsels. Es gleicht in seiner heilenden Wirkungsweise und seinem erheblichen Auftrieb einem Urlaubsaufenthalt wie am „Toten Meer“, was den Badegenuss zu einem ganz besonderen und gesunden Erlebnis werden lässt. Bundesweit gibt es nur wenige Thermen mit 12 %-igem Thermalsole-Schwefelwasser.



Die Weltheilige Hildegard von Bingen und die heilende Magie der Steine

Die Kristall-Saunatherme „Heißer Brocken“ ist ausgerichtet nach der Heilslehre der Weltheiligen und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie kannte sich nicht nur mit der heilenden Wirkung von Pflanzen aus, sondern wusste auch um die Kräfte der Edelsteine. In ihrer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen nutzte sie die positiven Schwingungen der Steine, wie zum Beispiel Amethyst, Achat oder Rosenquarz, um Körper, Geist und Seele neue Energien zuzuleiten. Sie sah in ihnen nicht nur Materie, sondern Teil der Schöpfung mit einer Wechselwirkung zum Menschen.

Nicht nur der Glaube allein an die heilenden Steine, sondern der tatsächlich hohe Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und die spürbar positive Schwingungsenergie der Edelsteine bewirken ausgleichende Harmonie in unserem Organismus.

Gesundheit ist unser höchstes Gut

Wärme und Wohlbehagen spüren, erholen und genießen ist das Ziel, denn unser allgemeines Wohlbefinden hat ganz entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit.



Traumhafte Saunawelten

*Vom heißen Erdloch ins Kristall –
Schwitzen ist ein uraltes Kulturgut*

*Aus den rauchgeschwängerten Schwitzhütten aus
Lehm in die modernen Saunen der „Kristall-Therme“.
Gezieltes Schwitzen der Erholung, der Geselligkeit
und der Gesundheit wegen, ist uraltes menschliches
Kulturgut, das es schon seit vielen Jahrtausenden
gibt. Es hat oft eine kultische Bedeutung, die sich in
einigen Religionen bis heute erhalten hat.*

*Die Reinigung von äußeren und inneren Schlacken,
das Öffnen der Poren und der Gedanken für die
ganzheitliche Ruhe, das sanfte Entgleiten aus dem
Alltag ist ein wahrer Gesundbrunnen.*



Saunieren im Wohlfühl-Ambiente

Im Innen- und Freibereich unserer Saunatherme bieten Ihnen fünf Saunen mit unterschiedlichen Temperaturen und Düften „verheißungsvolle“ Abwechslung und Saunagenuß auf höchstem Niveau.

Genießen Sie täglich bis zu 15 verschiedene Spezial-Aufgüsse, die vom fachkundigen Kristall-Team geradezu zelebriert werden.

Bei unseren Spezial-Aufgüssen wird „Heilfieber nach Kneipp“ in Perfektion erzeugt, dadurch steigt die Körpertemperatur auf bis zu 39 °C und die Poren öffnen sich. Über die Haut, die für viele Stoffwechselprozesse zuständig ist, wird der Körper entsäuert, Giftstoffe und Schlacken entsorgt und ausgeschwitzt. Das Immunsystem wird mobilisiert, es bekämpft Keime und Bakterien und vernichtet die Eindringlinge. Die meisten Erreger und Bakterien haben sich jedoch schon auf die menschliche Normaltemperatur von ca. 37 °C eingestellt. Demzufolge unterstützen unsere Sauna-Spezial-Aufgüsse, das so erzeugte „Heilfieber nach Kneipp“ und fördern den Stoffwechselprozess.

Während des Schwitzens fühlt man sich auf Grund der höheren Körpertemperatur eventuell etwas angestrengt, was aber durchaus im normalen Bereich liegt.

Nach dem Saunagang empfiehlt sich ein Spaziergang an der frischen Luft, da über die Haut und die Lunge jetzt wieder mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Anschließendes Kalt duschen bringt Abkühlung und man fühlt sich wie neu geboren.

Physiotherm Niedertemperatur-Infrarot-Kabine

Bereits ab 30 °C werden durch gesunde Tiefenwärme muskuläre Verspannungen und Schmerzen gelindert und Stress abgebaut. Die Durchblutung wird angeregt und somit der Gewebestoffwechsel verbessert und das Immunsystem gestärkt ohne das Herz-Kreislauf-System zu belasten.



Im weiträumigen Freibereich, in herrlicher Natur und unter freiem Himmel, zeigt sich die Harz-Quarz-Sauna mit 100 °C für alle Sauna-Profis von ihrer schönsten Seite und in der Fichten-Sauna mit 90 °C findet drei mal täglich der große Renner unter den Aufgüssen, der Oberharzer Salz-Aufguss, statt. Er wirkt wie ein Ganzkörper-Peeling, regt die Durchblutung an und lässt die Haut babyweich werden.

Ein Dampfstollen im Untergeschoss, mit drei aufeinander folgenden Räumen und ansteigenden Temperaturen von 49–51 °C und sehr hoher Luftfeuchtigkeit, bietet Abwechslung und sanftes Schwitzen. Der Dampfstollen ist auch eine ideale Alternative für Gäste die es nicht ganz so heiß lieben und eine hervorragende Wahl für Sauna-Einsteiger um sich mit dem gesunden Saunieren vertraut zu machen.

Im Dampfstollen findet zwei mal täglich die Aroma-Peeling-Zeremonie statt, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Feiern Sie mit uns

wer feiert denn schon gerne alleine? Ob beim monatlichen Vollmondschwimmen in romantischer Atmosphäre bei Kerzenschein, den monatlichen Saunafesten mit tollen Überraschungen, den langen Saunanächten, an denen es bis 2 Uhr „heiß hergeht“ oder bei unseren speziellen Ladies Days und vielen anderen Events sind Sie immer herzlich willkommen zu unseren abwechslungsreichen Veranstaltungen.

Beachten Sie bitte hierzu unseren Event-Flyer, damit Sie immer genau informiert sind und nichts verpassen, denn unsere monatlichen Events sind eine gern gesehene Abwechslung bei unseren Gästen.





Lassen Sie Saunieren an 364 Tagen im Jahr zu

Kräuter-Mistel-Sauna 70 °C

Ideal für Sauna-Einsteiger, Schwangere und Kinder ist die angenehme Temperatur von 70 °C. Hintergrundmusik und Farblicht-Therapie setzen positive Schwingungen frei. Mehrmals täglich findet hier der Hildegard von Bingen-Aufguss, teilweise mit Klangschalen-Zeremonie, statt. Die Kräuter-Aufgussmischungen wirken krampflösend, schmerzlindernd und antiseptisch.

Altenauer-Pfeffer-Sauna 85 °C

Für alle „Frühaufsteher“ findet hier der erste Aufguss des Tages statt. Fruchtig feine, herbsüße Düfte entfalten sich bei unserem Feuerdrachen-Aufguss Vitaminbome. Der Damen-Spezial-Aufguss liebevoll „Brocken-Hexe“ genannt ist ganz speziell den Damen gewidmet.

Dr. Eisenbarth-Sauna 95 °C

Der Spezial-Brutal-Aufguss ist für alle Sauna-Profis ein wahrer Genuss. Die Hitze lässt Sie in wenigen Sekunden auf Hochtouren kommen. Bei diesem Aufguss können Sie sich mal so richtig „einheizen“ lassen. Unseren Honig-Spezial-Aufguss können Sie nur genießen – Honig ist pflegend, desinfizierend, schützt vor sensiblen Hautreizungen und macht eine angenehme weiche Haut. Herren-Spezial-Aufguss „Selbst ist der Mann“ – hier bedarf es nur noch weniger Worte, lassen Sie sich überraschen.

Fr und Sa gibt es zusätzlich noch einen Überraschungsaufguss und den Harzer Nacht-Aufguss zum Tagesabschluss.

Ihrem Rundum-Wohlfühl-Erlebnis werden.

Fichten-Sauna 90 °C

Der Oberharzer Salz-Aufguss ist ein ganz besonderes Erlebnis. Es ist nicht nur ein Aufguss sondern auch eine Peeling-Zeremonie für den ganzen Körper und dauert mehrere Saunagänge. Nach der Aufwärmphase beginnt das Salz-Peeling. Es entfernt die oberste Hornschicht, verjüngt und strafft, verleiht jugendliche und samtweiche Haut. Die Salzeinreibung fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Gegenüber anderen Aufgüssen verliert man beim Salz-Aufguss die ca. 2 bis 3-fache Menge an Flüssigkeit, dies führt zusätzlich zu einer optimalen Entschlackung und Entgiftung. Zu bestimmten Zeiten finden nach den Aufgüssen noch Kneipp-Anwendungen statt.

Harz-Quarz-Sauna 100 °C

Eine Profi-Sauna für „Hitzebeständige“. Mehrmals täglich hält hier der Bergknappen-Aufguss Einzug. In Anlehnung an den Harzer Bergbau der 1517 begann ist „starkes Schwitzen für Männer unter Tage“ angesagt. Natürlich sind auch starke Frauen willkommen.

Dampfstollen 49 bis 51 °C

Sie begeben sich in 3 aufeinanderfolgende Räume mit ansteigenden Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit, feine Duftstoffe und Farblicht-Therapie – alles zusammen verspricht Abwechslung und sanftes Schwitzen. Die Aroma-Peeling-Zeremonie, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten, findet zweimal täglich statt. Der Dampfstollen ist eine ideale Alternative für Sauna-Neueinsteiger oder Gäste die es nicht ganz so heiß lieben.

Veranstaltungen und Extras

Romantisches Vollmondschwimmen

monatlich, bei Kerzenschein, Musik und Mondschein-Aufgüssen ab 18 bzw. 19 Uhr.

Bitte die Zeiten den Aushängen in der Therme entnehmen.

Saunafeste der besonderen Art

monatlich, mit tollen Überraschungen und heißen Aufgüssen, ab 18 bzw. 19 Uhr.

Valentinstag, Ladies Day, Mutter- oder Vatertag, zu Ostern und Weihnachten

und zu vielen anderen Gelegenheiten gibt es für Sie ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm.

Alle unsere Events finden Sie unter
www.kristalltherme-altenau.de

Thermen-Wohlgefühl neu entdecken

Für Sie selbst oder als Geschenk für einen lieben Menschen, unser Arrangement z.B.:

„HeiBer Brocken Wellnessraum in Altenau“

Es beinhaltet 1 Übernachtung, 2 Saunathermen-Eintritte, 2 Wellness-Behandlungen und natürlich die Nutzung der gesamten Einrichtung (Verlängerungsnacht möglich).

Infos, Preise und Reservierungen unter

Tel. 0 53 28 / 9 11 57-0

Wellness und Massage

In unserer Wellness- und Massageabteilung bieten wir monatlich wechselnde Sonderangebote an, z.B. Migräne-Behandlung, Salzpeeling, Wärmepackung und Kombinationspakete. Weitere umfangreiche Angebote finden Sie in unserem Flyer **Gesund & schön**. Bitte fragen Sie nach, wir beraten Sie gerne und ausführlich.

Sie können Ihren Termin selbstverständlich auch telefonisch mit uns vereinbaren.

Auskunft und Terminvereinbarung Tel. 0 53 28 / 9 11 57-0



Schlemmen und Genießen



Im Thermen-Restaurant oder im Foyer des Eingangsbereiches können Sie hervorragend essen. Wählen Sie selbst aus einem reichhaltigen Angebot der Region, feinen Spezialitäten, Leckerem für den kleinen Hunger zwischendurch, leichten Speisen, Tagesgerichten und saisonalen Angeboten. Unsere vielfältigen Angebote an gekühlten Getränken, Kaffee und Kuchen lassen keine Wünsche mehr offen.

Herzlich willkommen sind alle Gäste in unserem neuen Biergarten an der Therme. Er bietet auch ohne Thermenbesuch sonnige und schattige Sitzgelegenheiten und ein umfangreiches Angebot an Speisen und Getränken.

Das Gastro-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Wohlfühlzeit verschenken

Bei uns erhalten Sie ganz individuelle Geschenk-Gutscheine für die Saunatherme, alle Angebote aus der Wellness- und Massageabteilung sowie unsere besonderen Verwöhntage und Arrangements.

Sie erhalten diese direkt in der Saunatherme, bequem per Telefon oder über unseren Online Shop.

www.kristalltherme-altenau.de



Neu für alle Campingfreunde

sind unsere Reisemobil-Stellplätze mit kostenpflichtigen Versorgungsanschlüssen direkt an der Therme. Hier können Sie nach Ihrem Thermenbesuch bequem übernachten.

Preisliste

gültig ab 1.10.2011
Preisänderungen vorbehalten

**Täglich baden mit oder ohne Textilien,
in den Saunen nur textiltfrei.**

Thermalsole- & Saunalandschaft

Einheimische und Kurkarten-Inhaber

	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene	10,00 €	15,00 €	19,00 €
Kinder/Jugendliche 6 bis 15 Jahre	6,30 €	8,30 €	10,30 €
Kinder unter 6 Jahre	zahlen immer nur		2,50 €

Normaltarif

	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene	11,00 €	16,40 €	21,20 €
Kinder/Jugendliche 6 bis 15 Jahre	7,50 €	9,90 €	12,30 €
Kinder unter 6 Jahre	zahlen immer nur		2,50 €

**Zeitüberschreitungen gelten grundsätzlich
für alle Tarife pro angefangene ½ Stunde**

Erwachsene	1,50 €
Kinder/Jugendliche 6–15 Jahre	1,00 €

Vergünstigungen 11er-Karte zum Preis von 10 Karten

Gruppentarife ab 10 Pers. 10%, ab 20 Pers. 20% Nachlass
ab 20 Personen ist eine Begleitperson frei

Familientarif Bei zwei zahlenden Erwachsenen hat jedes
(max. 4 Kinder) zweitgeborene Kind bis 15 Jahre „Freien Eintritt“

Grundsätzlich wird kein doppelter Rabatt gewährt – es kann
immer nur **eine** Vergünstigung in Anspruch genommen werden.

Alle Geburtstagskinder haben gegen Vorlage des Ausweises
an diesem Tag „Freien Eintritt“!



*Denken Sie bitte daran Zeit mitzubringen, wenn
Sie zu uns kommen.*

*Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen,
einfach nur die Beine hoch legen, den Alltag ver-
gessen und sich so richtig verwöhnen lassen.*



Harzer
Schmalspur-
Bahnen **HSB**
Die Größte unter den Kleinen

Deutschlands größtes zusammen-
hängendes Schmalspurnetz mit
täglichem Dampfbetrieb im Harz.

www.hsb-wr.de



Infos auf einen Blick

Öffnungszeiten außer 24.12.

So bis Do 9–22 Uhr, Fr und Sa 9–23 Uhr

Feierabendtarif: Mo bis Do ab 19.30 Uhr, 2 Std. nur 7,50 €

Bademantel- und Handtuchverleih an der Eingangskasse.



Kristall „Heißer Brocken“ Altenau GmbH Thermalsole- & Saunalandschaft

Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau

Tel. (0 53 28) 9 11 57-0 · Fax 9 11 57-33

info@kristalltherme-altenau.de

www.kristalltherme-altenau.de

Sie erreichen uns mit dem Auto:

Aus Richtung Magdeburg über die A2 über B81, B6n und L504 nach Altenau.

Aus Richtung Braunschweig über die A395, B6n und L504 nach Altenau.

Aus Richtung Hannover über die A7, Abfahrt 66 über die B243 Richtung Seesen, B242 über Clausthal-Zellerfeld nach Altenau.

Aus Richtung Goslar über die B498 nach Altenau.

Aus Richtung Nordhausen über die B4 nach Torfhaus, L504 nach Altenau.

H Linienbus 831 und 840

 Reisemobil-Stellplätze
mit kostenpflichtigen Versorgungsanschlüssen

   Kostenlos an der Therme www.kristallbaeder.de