



# Innere Harmonie:

MEDIZINISCHE & WELLNESS SPA RESORTS IN LITAUEN





## Harmonie ist das Herzstück reinen Wohlbefindens.

Litauen kombiniert die neuesten Fortschritte der Medizin und professionelles Wissen aus Wellness und Rehabilitation – mit einer oft übersehenen Zutat: der Natur.

Mineralwasser, duftende Kiefernluft, Heilschlamm und baltischer Bernstein – unsere Körper sind auf die regenerierenden und belebenden Kräfte dieser natürlichen Elemente abgestimmt. Dank der herrlichen Landschaft Litauens lassen sich diese Perlen der Natur bei uns nicht nur leicht finden, sondern bestimmen längst das reichhaltige Wellness-Angebot der hiesigen Resorts.

In den Kurorten Litauens erleben Sie die perfekte Harmonie zwischen Natur und Medizin. Das heilende Potenzial der Flora wird durch professionelle Hände zertifizierter Wellness-Spezialisten freigesetzt, während Sie Ihre Seele baumeln lassen können.

Auf den folgenden Seiten haben wir eine Reihe erfrischender und heilender Wellness-Erlebnisse für Sie zusammengestellt und hoffen, dass Sie auf diesem Weg, Ihr natürliches Gleichgewicht finden. Wir wünschen Ihnen einen vitalen Aufenthalt!

Ihr Team von Lithuania Travel

# Natürliche Heilmittel Litauens



## Quell- & Mineralwasser

Reines Mineralwasser aus unseren hiesigen unterirdischen Quellen wird für viele unterschiedliche Behandlungen eingesetzt. Die traditionellen Quellen in Birštonas, Palanga und Druskininkai sind aufgrund ihrer Fülle an Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Sulfaten bereits international bekannt. Diese natürlichen Wirkstoffe eignen sich perfekt für die „Balneotherapie“ – ein medizinisches Heilwasserbad, das nachweislich Stress abbaut, die Immunität steigert und Allergien sowie Hautirritationen lindert.

## Therapeutischer Schlamm

Heilschlamm (Fango) wurden schon vor mehr als 3000 Jahren medizinisch eingesetzt, um Verbrennungen, Wunden und Hauterkrankungen zu lindern. Der natürliche Wirkstoff entzieht der Haut schädigende Giftstoffe und Unreinheiten, entfernt abgestorbene Hautzellen und entspannt Muskeln und Gelenke. Insbesondere Moorschlamm kann die Enzymaktivität stimulieren, Regenerationsprozesse beschleunigen und Entzündungen hemmen. Gönnen Sie sich ein Schlammbad oder Fango-Behandlung in einem litauischen Spa und laden Sie Ihren Körper mit Erdenergie auf.



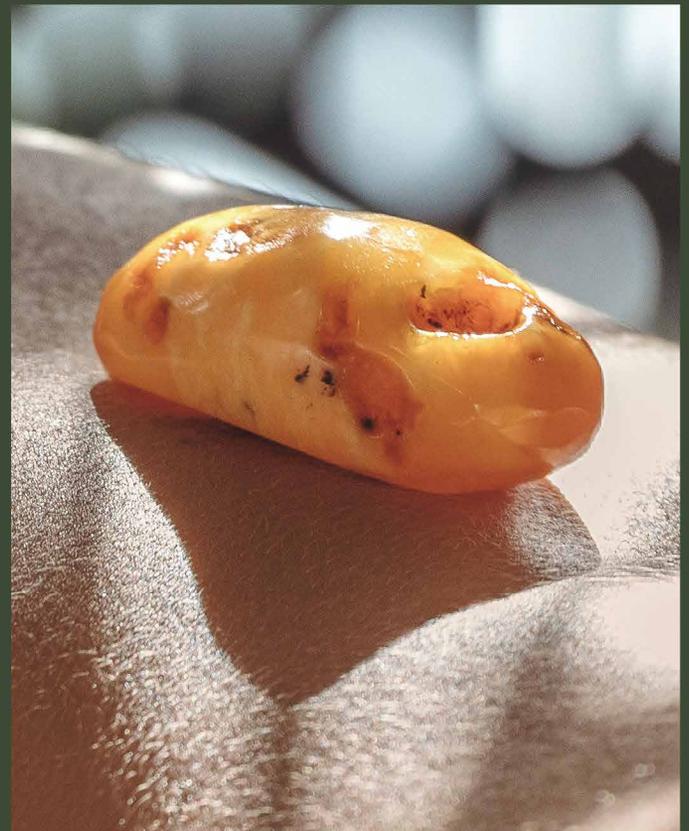


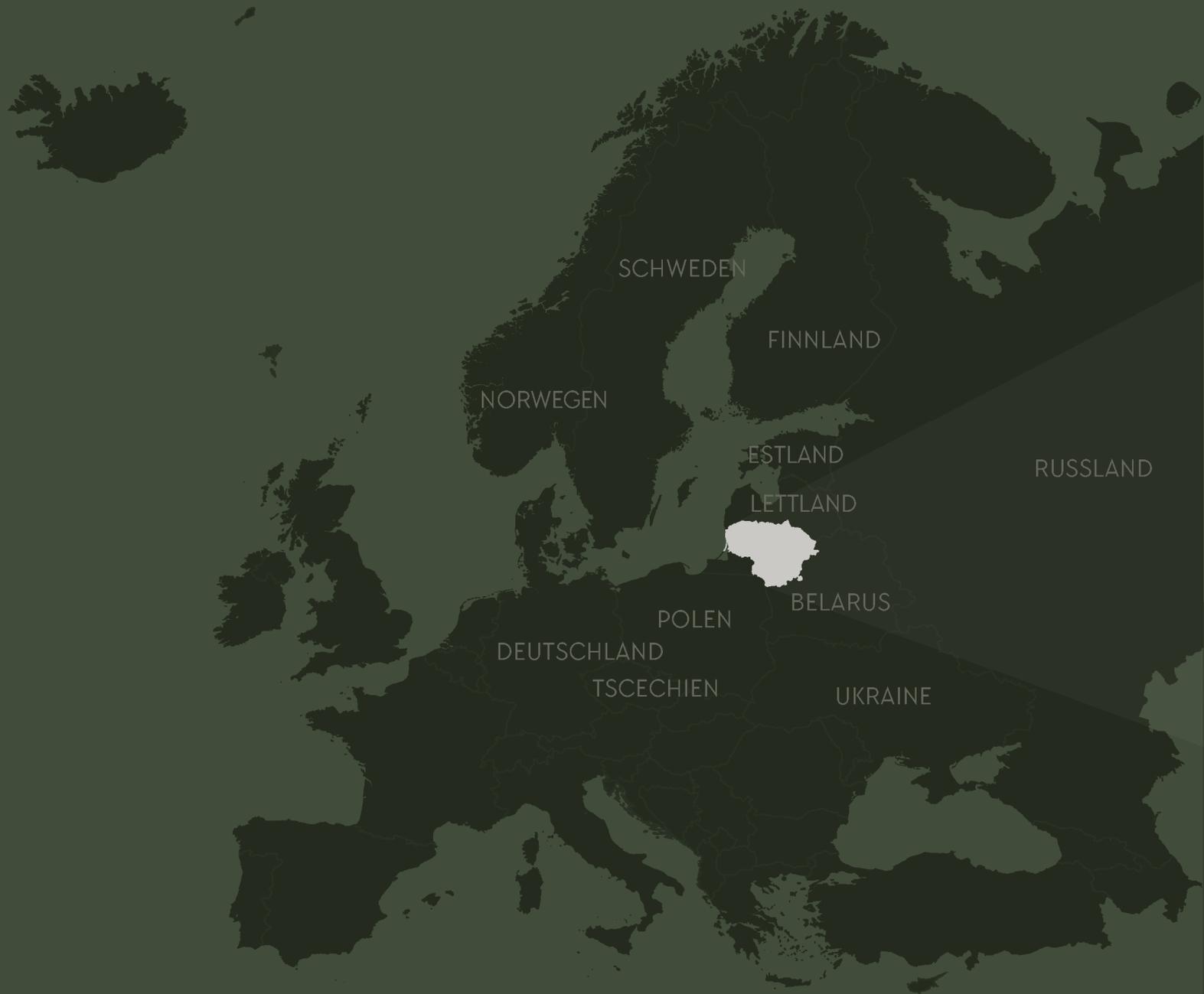
## Duftende Kiefernluft

Die frische, nach Kiefer duftende Luft der litauischen Wälder genügt, um sich vom Stress und den Spannungen des modernen Lebens zu befreien. Litauen besteht zu 35 Prozent aus dichten Wäldern in denen Sie jederzeit einen langen und beruhigenden Spaziergang unternehmen können. Wir empfehlen jedoch nicht nur Waldluft, denn auch die salzige Meeresluft an der litauischen Küste trägt zu Ihrer Regeneration bei. Von Palanga bis Nida – die Ostseeluft ist gesättigt mit ionisierten Partikeln, die Ihre Lungen reinigen und beleben.

## Baltischer Bernstein

Bernstein trägt sowohl die Farbe als auch die aufbauende Kraft des Feuers in sich. Uns verbindet viel mit dem schmucken Ostseegold, denn die heilenden Kräfte werden auch in litauischen Sagen erwähnt. Bernstein stärkt das Immunsystem, beschleunigt den Heilungsprozess und schenkt Ihnen ein jugendliches Aussehen. In zahlreichen Kur- und Wellnesshotels in Litauen wird das edle Harzfossil für entspannende Körperpeelings und Massagen verwendet. Besuchen Sie die weltweit größte Bernstein-Sauna oder lassen Sie die Seele bei einer Bernstein-Aromamusiktherapie baumeln.





Litauen - die Perle der Ostsee

LETTLAND

Flughafen Palanga

PALANGA Kurort

KLAIPĖDA

Flughafen Kaunas

KAUNAS

BIRŠTONAS  
Kurort

VILNIUS

Flughafen Vilnius

DRUSKININKAI  
Kurort

POLEN

BELARUS



Seilbahn in Druskininkai  
📷 Kautros keltuvai



Kurort  
Druskininkai



Druskonis-See am frühen Morgen



Druskininkai liegt eingebettet in den spektakulären Kiefernwäldern Südlitauens. Der Kurort kann auf eine über zweihundertjährige Tradition zurückblicken, denn der Ortsname ist gleichbedeutend mit dem litauischen Wort für Salz (lt. druska). Die ursprünglichen und mineralhaltigen Wasserquellen, ziehen Jahr für Jahr zahlreiche Besucher aus aller Welt an.



UPA Medizinisches SPA



## In Druskininkai warten folgende Erlebnisse auf Sie:

-  Mineralwasserquellen: Die hiesigen Quellen von Druskininkai haben den europaweit größten Mineraliengehalt (von 2 bis 58 g/l) und eignen sich hervorragend für eine Vielzahl medizinischer Wellness-Behandlungen.
-  Nährstoffreicher Boden: Das Erdreich Südlitauens besitzt einen hohen Wassergehalt mit therapeutischen Qualitäten, warum der Kurort ein besonderes Highlight für Schlammtherapien und Fango-Anwendungen ist.
-  Reine Luft: Dank der zahlreichen und schönen Kiefernwälder ist die Luft hier besonders sauber. Wenn Sie es lieben, von der beruhigenden und meditativen Kraft der grünen Schönheiten umgeben zu sein, sollten Sie die zahlreichen Wander- und Radwege besuchen, die sich durch die hiesigen Wälder schlängeln.
-  Litauischer Bernstein: Ohne langes Suche finden Sie in Druskininkai ein Bernsteinzimmer und können bei Körpermassagen und Peelings mit Bernstein Ihre Haut verschönern. Nehmen Sie an einer Bernsteinsauna-Therapie teil oder verwöhnen Sie Ihre Füße mit einer speziellen Bernsteinbehandlung.

*Die Sanatorien, Spas sowie Wellnesshotels in Druskininkai bieten eine Vielzahl an Behandlungen für unterschiedliche Krankheitsbildern. Hier können Sie gezielt Ihr Nervensystem, Ihre Mobilität sowie Ihr Kreislauf- und Atmungssystem fördern. Auch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen wie endokrine und gastrointestinale Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden werden hier behandelt.*

*Für mehr Informationen rund um medizinische Behandlungen besuchen Sie bitte die Webseite: [www.health.lithuania.travel](http://www.health.lithuania.travel)*



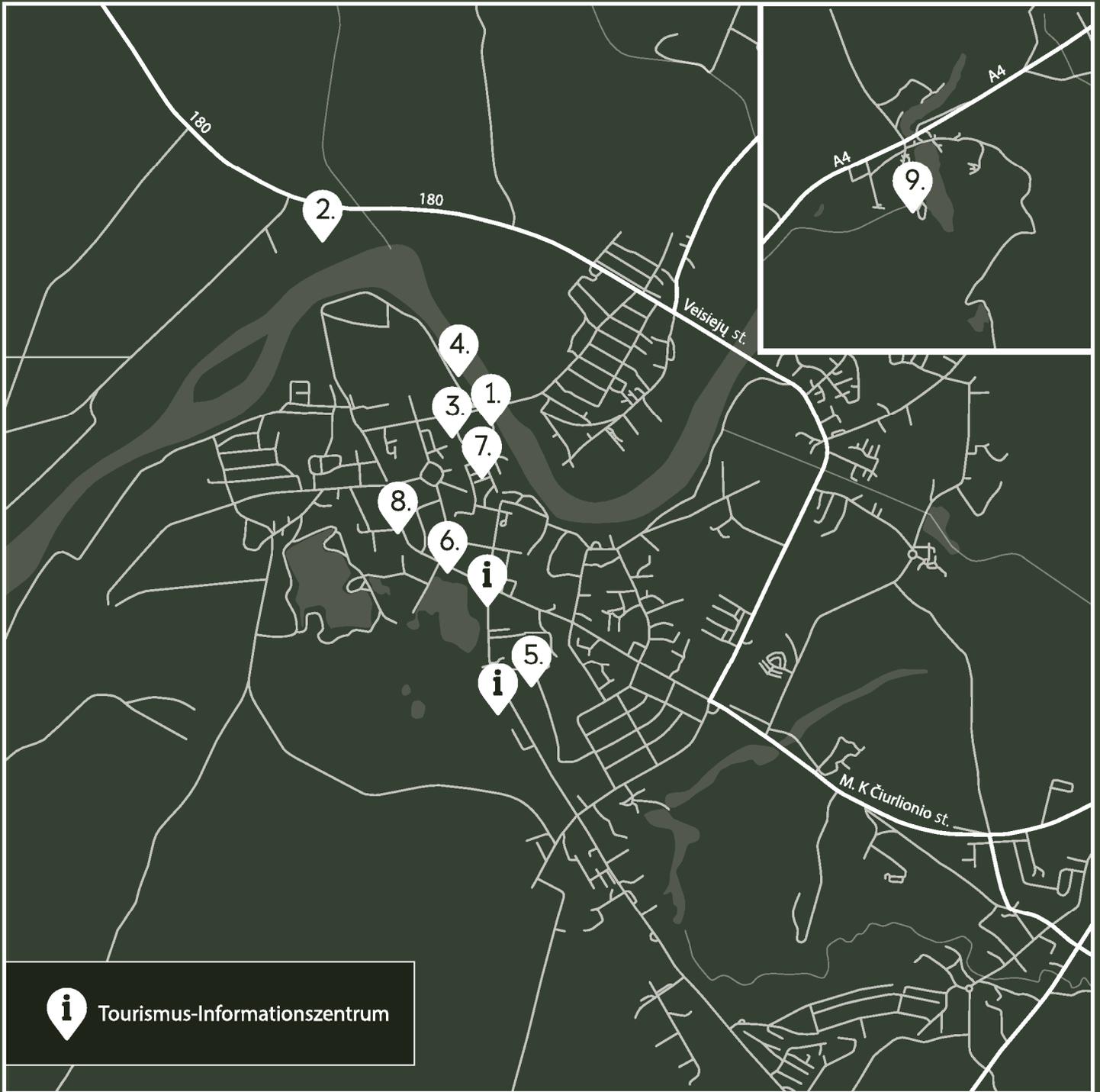
SPA VILNIUS Druskininkai





K. Dineika Wellness Park  
© U. Zgurski





Tourismus-Informationszentrum

# TOP 10 Attraktionen in Druskininkai:

**1.** Druskininkai-Aquapark  
[www.aquapark.lt](http://www.aquapark.lt)  
Entspannende Saunen, aufregende Wasserrutschen und erfrischende Pools – der perfekte Ort für die ganze Familie.

**2.** Schneearena  
[www.snowarena.lt](http://www.snowarena.lt)  
Die einzige Winter- und Skiarena im Baltikum. Ganzjährig geöffnet und ideal für Anfänger und Profis.

**3.** Seilbahn „Lynų Kelias“  
[www.lynukelias.lt](http://www.lynukelias.lt)  
Genießen Sie die Aussicht von oben, während Sie über die üppigen Wälder und den Flussriesen Nemunas gleiten.

**4.** UNO-Park  
[www.unoparks.lt](http://www.unoparks.lt)  
Klettern Sie in den Baumwipfeln des kinderfreundlichen Abenteuerparks mitten im Zentrum von Druskininkai.

**5.** Wellness-Park „Dineika“  
Ein Paradies der Ruhe und Erholung inmitten eines friedliche bewaldeten Parks mit erfrischende Wasserkaskaden, einem Saunakomplex und Yoga-Terrassen.

**6.** Stadtmuseum Druskininkai  
[www.druskininkumuziejus.lt](http://www.druskininkumuziejus.lt)  
Auch Geschichtsliebhaber kommen in Druskininkai auf ihre Kosten. Die wunderschöne Villa beherbergt heute das Stadtmuseum und offenbart die reiche Vergangenheit des Kurorts.

**7.** Musikbrunnen  
Wenn Sie sehen und hören wollen, wie das Plätschern des Wassers Ihre Lieblingsmelodien ergänzt, sollten Sie sich diesen tanzenden Brunnen nicht entgehen lassen.

**8.** Handwerkszentrum „Menų Kalvė“  
[www.druskininkukulturoscentras.lt](http://www.druskininkukulturoscentras.lt)  
Treten Sie ein und sehen Sie den hiesigen Handwerker bei der Erstellung kunstvoller Objekte aus Holz und Lehm zu.

**9.** Grūtas Park  
[www.grutoparkas.lt](http://www.grutoparkas.lt)  
Sie suche nach Relikten der Sowjetzeit? In diesem einzigartigen Freilichtmuseum haben Denkmälern bis hin zu Objekten der Propagandakunst ihre Ruhestätte gefunden.

**10.** Radwege  
[www.druskininkai.lt](http://www.druskininkai.lt)  
Besuchen Sie unbedingt das Tourismus-Informationszentrum, um eine Karte der vielen Radwege in und um Druskininkai zu erhalten.

Weitere Informationen über den Kurort und eine Liste aller Sehenswürdigkeiten finden Sie unter [www.druskininkai.lt](http://www.druskininkai.lt)

 Ihr Flugverbindung nach Druskininkai:  
[www.vilnius-airport.lt](http://www.vilnius-airport.lt)  
[www.kaunas-airport.lt](http://www.kaunas-airport.lt)  
[www.palanga-airport.lt](http://www.palanga-airport.lt)

 [www.eurolines.com](http://www.eurolines.com) [www.kautra.lt](http://www.kautra.lt) [www.luxexpress.eu](http://www.luxexpress.eu)  
 Kaunas – Druskininkai (120 km)  
Vilnius – Druskininkai (120 km)



Birštonas Aussichtsturm  
📷 A. Aleksandravičius



Kurort  
Birštonas



Luftaufnahme der Stadt Birštonas, die sich am Ufer des Flusses Nemunas in Litauen befindet.

📷 A. Venclova



Im Kur- und Ferienort Birštonas wird die Philosophie des Mediziners Sebastian Kneipp erlebbar: kalte und warme Wasserbäder, Kräutertherapien, gesunde Ernährung, Bewegung und Harmonie. Umschlungen vom Flussriesen Nemunas, ist Birštonas ein Erlebnis für die ganze Familie.



Vytautas Mineral SPA



## In Birštonas warten folgende Erlebnisse auf Sie:

 Sanatorien & Spa-Resorts: Wasser ist das Herzstück der hiesigen Wellnessstraditionen. Die vielen natürlichen Mineralwasserquellen werden für verschiedene Kuren, wie die Balneotherapie verwendet – eine medizinische Behandlung, die Ihr Immunsystem stärkt und den Heilungsprozess unterstützt.

 Heilerde & Schlamm: Einen ordentlichen Schub an heilender Energie erhalten Sie durch die Elektro-Schlammtherapie. Für Naschkatzen gibt es das beruhigende „Schokoladenschlammbad“.

 Salzige Meeresluft: Wenn Sie sich nach einer frischen Meeresbrise sehnen, begeben Sie sich zum Mineralwasser-Verdunstungsturm „Druskupis“. Die Luft im Inneren ist mit Mineralien angereichert und besonders für Menschen mit Atemwegsproblemen geeignet.

 Baltischer Bernstein: In Birštonas scheint auch bei trübem Wetter die Sonne. Erleben Sie die verjüngenden Eigenschaften des strahlenden Bernsteinöls auf Ihrer Haut oder gönnen Sie sich eine Bernsteinstaubmassage auf einer Liege mit versiegelten Stückchen des Ostseegolds.

*Neben Rehabilitationsbehandlung erhalten Sie in Birštonas unter anderem Anti-Rückfallbehandlung sowie belebende Kurverfahren für Körper und Seele.*

*Für mehr Informationen rund um medizinische Behandlungen besuchen Sie bitte die Webseite: [www.health.lithuania.travel](http://www.health.lithuania.travel)*



Bibliothek im Vytautas Mineral-SPA





Nemunas

📷 A. Aleksandravičius





Tourismus-Informationszentrum

# TOP 10 Attraktionen in Birštonas

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1.</b> Heißluftballonflüge<br/><i>www.skriskimekartu.lt</i><br/>Birštonas können Sie auch aus der Vogelperspektive erkunden. Steigen Sie in die Lüfte und genießen Sie ein unvergessliches Erlebnis, während Sie über die üppigen Wälder, langsam hinwegfahren.</p> | <p><b>6.</b> Reitschule „Žygiai Žirgais“<br/><i>www.zygiaizirgais.lt</i><br/>Entdecken Sie die Schönheit des Nemunas Regionalparks auf dem Rücken eines Pferdes oder entspannt in der Kutsche.</p>   |
| <p><b>2.</b> Beobachtungsturm Birštonas<br/>Begeben Sie sich auf den höchsten Aussichtsturm des Landes. Das riesige Bauwerk bietet Ihnen einen 360-Grad Blick auf die umliegende Landschaft und den Fluss Nemunas.</p>  | <p><b>7.</b> Radtouren<br/><i>www.birstonastours.lt</i><br/>Sie wollen überschüssige Kalorien verbrennen? Die lokalen Kenner von „Birštonas Tours“ sind Ihnen dabei gerne behilflich, auch werden Sie auf einer Radtour mehr über Stadt und Land erfahren.</p> |
| <p><b>3.</b> Kneipp-Garten<br/>Dieser friedliche kleine Park ist in der warmen Jahreszeit für Sie geöffnet und bietet zahlreiche Wasserbäder sowie einen Barfußreflexzonenpfad.</p>   | <p><b>8.</b> <i>Mineralwasser-Pavillon</i><br/><i>„Birutės Villa“</i><br/>Entdecken Sie den erholsamsten Ort von Birštonas und entspannen Sie sich mit der heilenden Kraft von Mineralwasserdüften, die den Pavillon umgeben.</p>                              |
| <p><b>4.</b> Stadtmuseum Birštonas<br/><i>www.birstonomuziejus.lt</i><br/>Ideal nicht nur für graue Tage – die großzügige Villa im Zentrum der Stadt beherbergt das Stadtmuseum, indem die Geschichte des alten Kurorts kurz und knapp erzählt wird.</p>                  | <p><b>9.</b> Elektrische Kutschenfahrt<br/><i>www.birstonastours.lt</i><br/>Geplante Führungen mit einem Audioguide sind in der warmen Jahreszeit möglich.</p>   |
| <p><b>5.</b> Mineralwasser-Verdunstungsturm „Druskupis“<br/>Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein – die mit Mineralstoffen angereicherte Luft wird Körper und Seele erfrischen. Wenn Sie die Augen länger zuhalten, befinden Sie sich an der Ostseeküste.</p>    | <p><b>10.</b> Vytautas-Hügel<br/>Besteigen Sie einen der höchsten Hügel Litauens und genießen Sie das herrliche Panorama auf Birštonas und den Flussriesen Nemunas.</p>  |

Weitere Informationen über den Kurort und eine Liste aller Sehenswürdigkeiten finden Sie unter [www.visitbirstonas.lt](http://www.visitbirstonas.lt)

 Ihre Flugverbindung nach Birštonas:  
[www.vilnius-airport.lt](http://www.vilnius-airport.lt)  
[www.kaunas-airport.lt](http://www.kaunas-airport.lt)  
[www.palanga-airport.lt](http://www.palanga-airport.lt)

 [www.eurolines.com](http://www.eurolines.com) [www.kautra.lt](http://www.kautra.lt) [www.luxexpress.eu](http://www.luxexpress.eu)  
 Kaunas – Birštonas (40 km)  
Vilnius – Birštonas (90 km)



Palanga Seebrücke  
📷 A. Aleksandravičius



Kurort  
Palanga

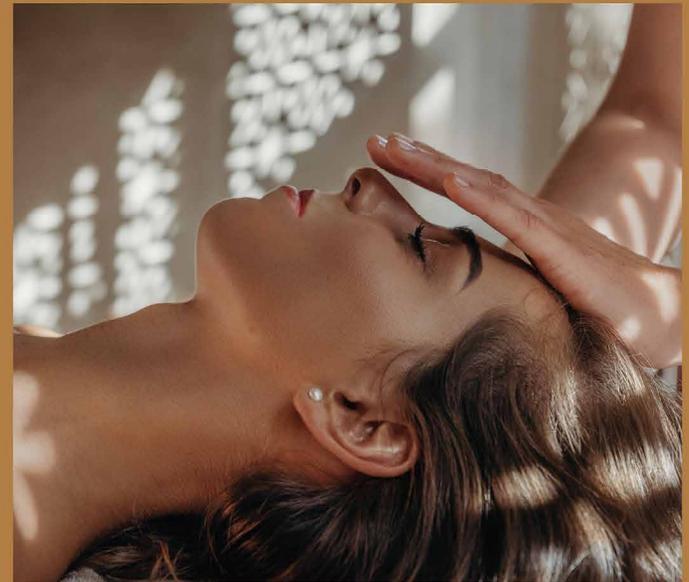




Die Küstenstadt Palanga ist der beliebteste Ferienort des Landes. An 365 Tagen im Jahr finden Sie hier Wellness pur, lange weiße Stränden mit Blauer Flagge und romantische Parks, die zu ausgedehnten Spaziergängen einladen. Zu den besonderen Genüssen des Kurorts zählen auch die hiesigen Feinschmecker-Restaurants mit kulinarischen Köstlichkeiten aus aller Welt.



Vanagupé SPA



## In Palanga warten folgende Erlebnisse auf Sie:

 **Erfrischende Ostsee:** Nach heißen Tagen in den Sommermonaten sorgt die Ostsee für die nötige Erfrischung. Wellness pur und ordentlich Entspannung erhalten Sie in einem der zahlreichen Spas und Wellness-Resorts im Zentrum des Ostseebads.

 **Therapeutischer Schlamm:** Dieser wird aus den nahe gelegenen Torfmooren gewonnen und in Kombination mit anderen Substanzen zur Behandlung der Haut, Gelenken und anderen Problemzonen genutzt.

 **Salzige Meeresluft:** Machen Sie einen Spaziergang am Meer, um viel ozon- und phytonzidhaltige Luft einzuatmen, die von der vielfältigen Meeresflora ausgestoßen wird. Wir garantieren freie Atemwege trotz atemberaubender Ausblicke auf Meer und Küste.

 **Baltischer Bernstein:** Die heilenden Kräfte des Bernsteins können Sie während einer heißen Bernsteinmassage kennenlernen. Noch heißer wird es aber in der weltweit größten Bernsteinsauna. Hier werden die therapeutischen Eigenschaften des baltischen Goldes über heiße Luft freigesetzt, während Sie das luxuriöse, strahlende Interieur genießen können.

*In Palanga finden Sie eine Reihe an Behandlungsmöglichkeiten für Erkrankungen wie Herzneurose, Adipositas und Störungen des zentralen Nervensystems. Als Kurort eignet sich Palanga zudem perfekt für postoperative Rehabilitationen. In der warmen Jahreszeit finden Rheumapatienten hier ein geeignetes Klima.*

*Für mehr Informationen rund um medizinische Behandlungen besuchen Sie bitte die Webseite: [www.health.lithuania.travel](http://www.health.lithuania.travel)*



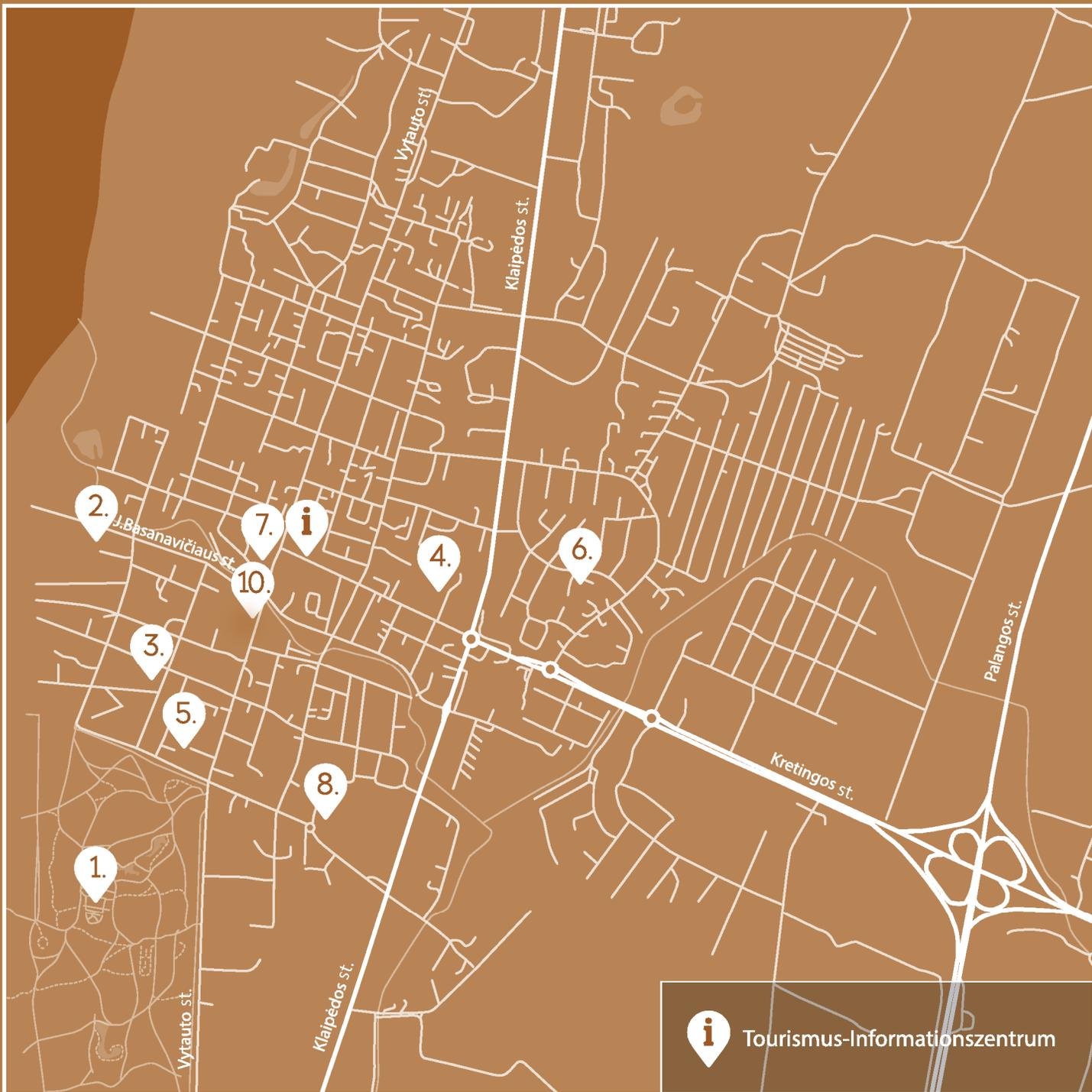
Palanga Life Balance SPA





Palanga-Strand  
📷 A. Aleksandravicius





2.

7.



4.

6.

10.

3.

5.

8.

1.



Tourismus-Informationszentrum

# TOP 10 Attraktionen in Palanga

**1.** Bernsteinmuseum Palanga  
[www.lndm.lt/pgm/](http://www.lndm.lt/pgm/)  
Dieses prachtvolle Herrenhaus bietet nicht nur Einblicke in die faszinierende Welt des Bernsteins, sondern auch in die reiche Vergangenheit von Palanga.

**2.** Bernsteinmuseum Palanga  
[www.kurortomuziejus.lt](http://www.kurortomuziejus.lt)  
Gerüchten zufolge spukt in dieser Villa eine Gräfin, die hier einst lebte. Die alte Dame wird Sie auf einer Runde durch das Museum begleiten und Ihnen das Palanga des 19. Jahrhunderts vorstellen.

**3.** Kunstmuseum „Antanas Mončys“  
[www.antasmoncys.com](http://www.antasmoncys.com)  
Das hiesige Museum ist dem Künstler Antanas Mončys gewidmet und beherbergt viele einmalige Skulpturen – hergestellt aus allen erdenklichen Materialien.

**4.** Schwimmbad von Palanga  
[www.palangobaseinas.lt](http://www.palangobaseinas.lt)  
Sie wollen sich unter die Einheimischen mischen oder Ihren Rücken kräftigen? Das multifunktionale Schwimmbad ist der beste Ort dafür und bietet Wasserspaß auch an grauen Tagen.

**5.** Bürgermeister-Museum „Jonas Šliūpas“  
[www.lnm.lt](http://www.lnm.lt)  
Jonas Šliūpas war ein wichtiger litauischer Politiker, der das unabhängige Litauen in der Zwischenkriegszeit mitgestaltet hat. Das Museum offenbart Ihnen sein persönliches und politisches Leben.

**6.** Hundemuseum  
[www.sunumuziejus.lt](http://www.sunumuziejus.lt)  
Sie können nicht ohne vierbeinige Freunde? Damit sind Sie nicht allein. Im Hundemuseum von Palanga sind mehr 6000 Exponate ausgestellt – vom Porzellanpudel bis zum Stroh-Labrador.

**7.** Kirche zur Himmelfahrt der Allerheiligsten Jungfrau Maria  
[www.palangosparapija.lt](http://www.palangosparapija.lt)  
Der Turm dieser beeindruckenden neugotischen Kirche bietet einen der besten Ausblicke auf Palanga.

**8.** Sportzentrum Palanga  
[www.sportpalanga.lt](http://www.sportpalanga.lt)  
Wenn Sie Glück haben, können Sie während Ihres Aufenthalts ein Spiel des nationalen Basketballteams sehen, die hier im Sportzentrum stattfinden.

**9.** Radwege  
[www.palangatic.lt](http://www.palangatic.lt)  
Es gibt keine bessere Möglichkeit, Palanga zu erkunden, als auf zwei Rädern. Mieten Sie sich ein Fahrrad und besuchen Sie das Tourismus-Informationszentrum, um sich einer der beliebten Radkarten zu schnappen.

**10.** Kurhaus Palanga  
Das kürzlich renovierte Kurhaus von Palanga erinnert an die Vergangenheit des Kurorts und organisiert regelmäßig Kultur- und Musikveranstaltungen.

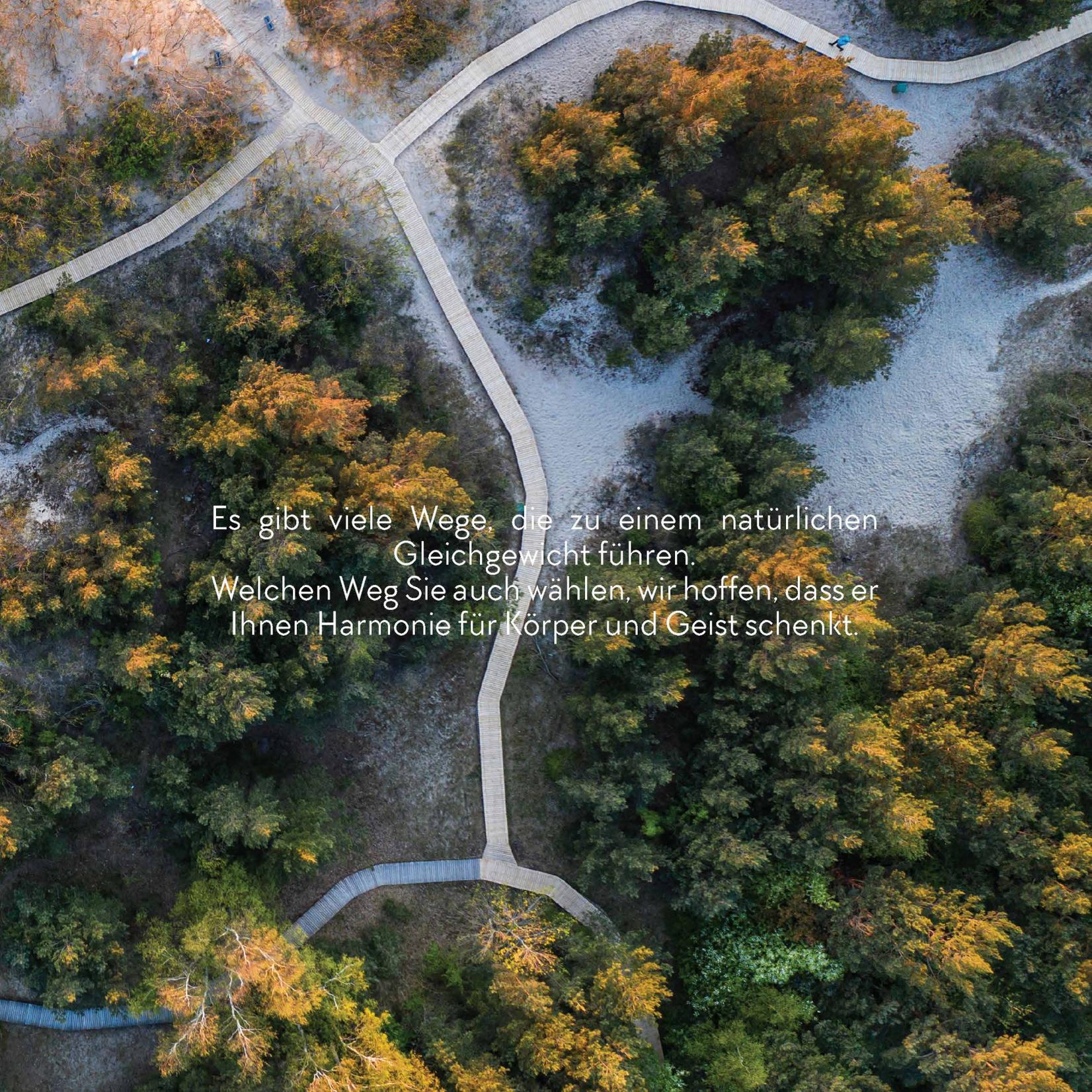
Weitere Informationen über den Kurort und eine Liste aller Sehenswürdigkeiten finden Sie unter [www.palangatic.lt](http://www.palangatic.lt)

 Ihre Flugverbindung nach Palanga:  
[www.vilnius-airport.lt](http://www.vilnius-airport.lt)  
[www.kaunas-airport.lt](http://www.kaunas-airport.lt)  
[www.palanga-airport.lt](http://www.palanga-airport.lt)

 [www.eurolines.com](http://www.eurolines.com) [www.kautra.lt](http://www.kautra.lt) [www.luxexpress.eu](http://www.luxexpress.eu)  
 Vilnius–Palanga (330 km)  
Kaunas–Palanga (238 km)



Wege in der Nähe des Palanga Strand  
📷 G. Akelis

An aerial photograph showing a winding wooden boardwalk that meanders through a dense forest. The trees have a mix of green and golden-yellow foliage, suggesting an autumn setting. A narrow stream flows through the forest, with the boardwalk crossing it at several points. The overall scene is peaceful and natural.

Es gibt viele Wege, die zu einem natürlichen  
Gleichgewicht führen.  
Welchen Weg Sie auch wählen, wir hoffen, dass er  
Ihnen Harmonie für Körper und Geist schenkt.



Lithuania  
Travel

[www.lithuania.travel](http://www.lithuania.travel)