

PRESSE-INFORMATION

30. September 2021

## **Von Kneipp bis Digital Detox: Gesund in den Herbst in Schleswig-Holstein**

**Kiel.** Stress lass nach! Hektik, Verantwortung und Zeitdruck sind im Alltag stetige Begleiter. Irgendwann ist der persönliche Akku leer und es wird Zeit, neue Energien zu tanken und dem Körper Erholung zu gönnen. Dafür gibt es im echten Norden eine Vielzahl an Gesundheitsangeboten, etwa in Form einer Kur in einem der anerkannten Kurorte sowie Möglichkeiten für Wellnessurlaub oder entspannende Tagesausflüge. Auch die Ansätze des Pfarrers Sebastian Kneipp, der in diesem Jahr 200 Jahre alt geworden wäre, sind heute aktueller denn je. Kneipp-Angebote bieten einen ganzheitlichen Ansatz und zielen darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Und im Zweifel hilft: Handy aus, Spaziergehen in der Natur, frische Luft einatmen und die Seele getrost baumeln lassen in Schleswig-Holstein!

### **NORDSEE**

#### **Gesundheit, Kuren und Wellness in Friedrichskoog**

Das Reizklima der Nordseeküste im Nordseeheilbad Friedrichskoog am attraktiven Grünstrand wirkt gesundheitsfördernd auf den menschlichen Organismus. Strandspaziergänger frönen der frischen, jodhaltigen Nordseeluft und der Weite des Horizonts. Das Gesundheits- und Therapiezentrum Friedrichskoog fügt die Themen Gesundheit, Wellness und Freizeit zu einem ganzheitlichen Konzept zusammen. Es verfügt über ein 32 Grad warmes Thermal-Meerwasserbecken, Sauna und diverse Wellness- sowie Gesundheitsangebote. Neben der modernen Diagnostik liegt der Schwerpunkt in einem umfassenden Therapieangebot, insbesondere im Bereich der seespezifischen Behandlungen. Autogenes Training und Rückenschule ergänzen das Gesundheitsprogramm, ebenso wie Nordic Walking, Aquafitness und diverse Fitnessgruppen. [www.friedrichskoog.de/gesundheit-wellness/](http://www.friedrichskoog.de/gesundheit-wellness/); [www.gtz-friedrichskoog.de/](http://www.gtz-friedrichskoog.de/)

#### **Jahreszeitlich relaxen in St. Peter-Ording**

Fruchtbare Entspannung bietet das Gesundheits- und Wellnesszentrum St. Peter-Ording in der frischen Jahreszeit. Zum Beispiel mit dem Angebot Kakaogenuss im Serail, ein Pflegezeremoniell nach orientalischem Vorbild. Die Anwendung auf der Basis von Kakao reinigt die Haut und spendet ihr Feuchtigkeit, regt den Kreislauf an und entspannt die Muskulatur. Eine weitere Anwendung im DAY SPA kombiniert Banane und Kokosmilch und

Seite 1 von 8

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

**Pressekontakt:** Manuela Schütze, Pressesprecherin, Tel. +49 (0)431 600 58 70, [schuetze@sht.de](mailto:schuetze@sht.de) / [presse@sht.de](mailto:presse@sht.de);  
Bente Petersdotter, Managerin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel. +49 (0)431 600 58 71, [petersdotter@sht.de](mailto:petersdotter@sht.de),  
Philipp Queiser, Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: +49 (0)431 600 58 74, [queiser@sht.de](mailto:queiser@sht.de),  
Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH, Wall 55, 24103 Kiel, [www.sh-business.de](http://www.sh-business.de); [www.twitter.com/Landesmarketing](https://www.twitter.com/Landesmarketing)

eignet sich speziell für trockene Haut. Die 40-minütige Anwendung findet im DAY SPA auf der Schwelbeliege statt und bewirkt neben Entspannung von Kopf bis Fuß eine geschmeidige und glatte Haut. Informationen und Anmeldung im Gesundheits- und Wellnesszentrum St. Peter-Ording, [www.st-peter-ording.de](http://www.st-peter-ording.de).

### **Auszeit-Coaching und Wellness in Husum**

Das Husumer THOMAS Hotel Spa & Lifestyle hält ein besonderes Gesundheitsangebot vor: Das Auszeit-Coaching. Christina Kropp ist Mentaltrainerin und bietet im Hotel, nur wenige Meter entfernt vom Meer, ein dreitägiges Auszeit-Coaching an. Dabei vermittelt sie Teilnehmenden, wie sie das eigene Leben wieder ins Gleichgewicht bringen und ihre Werte nutzen können, gepaart mit Ruhe und Entspannung im Hotel. [www.thomas-hotel.de/de/auszeit-coaching.php](http://www.thomas-hotel.de/de/auszeit-coaching.php). Das Lundenbergsand Nordsee Hideaway und Spa hat sich vollkommen dem Thema Wellness verschrieben. Zum umfassenden Angebot gehören eine Meerblick-Sauna, ein Innen- und Außenpool, ein Dampfbad, Badekojen und Massagen. Ein Höhepunkt ist das Leuchtturm Spa mit Aussichtsplattform zum Sundownern und 360°-Nordseeblick. Diverse Spa-Anwendungen runden die Wohlfühl-Palette ab. Weitere Infos unter: [www.hotel-lundenbergsand.de/wellness-spa](http://www.hotel-lundenbergsand.de/wellness-spa).

### **Heilsames Klima in Büsum**

Der maritime Charme und das gesunde Reizklima im ehemaligen Fischerdorf Büsum ist für viele Gäste Anreiz genug, immer wieder hierher zu reisen. Die Wellness- und Gesundheitsexperten Büsums bieten zudem individuelle Angebote zum Thema Gesundheit wie Massagen, Wellnessanwendungen, Kuren und Reha mit qualifizierten Ärztinnen und Ärzten vor Ort, Sauna, Klima-Walking und Thalasso mit der wohltuenden Kraft der Nordsee. Büsum bietet viele Möglichkeiten für erholsame (Wellness-)Kurztrips oder einen längeren Entspannungs- oder Gesundheitsurlaub an. Für eine Kur steht etwa das Kurmittelhaus Physiomar zur Verfügung. [www.buesum.de/nordseeurlaub/gesundheit-und-wellness/kuren-und-gesundheit.html](http://www.buesum.de/nordseeurlaub/gesundheit-und-wellness/kuren-und-gesundheit.html); [www.physiomar.de/](http://www.physiomar.de/)

### **Achtsamkeitsurlaub auf Helgoland**

Auf Helgoland können Gäste im wahrsten Sinne des Wortes Luft holen: Wegen seiner einzigartigen Lage verfügt Helgoland über Hochseeklima und gilt damit als einer der jod- und sauerstoffreichsten Orte Deutschlands und gar Europas. Daher stehen auf der Nordseeinsel viele Heilungsmöglichkeiten, insbesondere von Atemwegs- und Hauterkrankungen, zur Verfügung. Darüber hinaus sind Helgolands Gesundheitsfachleute auch in der Lage, besonderen Wert auf „Prävention“ sowie „Corona-Stress-Nachbehandlung“ zu legen. In enger Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten und der Physiotherapie-

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Abteilung vom Kurmittelhaus sowie dem Apart- und Kurhotel „Land & Meer“ entstanden verschiedene Helgoland Programme, mit Schwerpunkt auf Kur-Urlaub, Gesundheitsreise, Achtsamkeitsurlaub, Kur- und Erholungsferien. Insbesondere die Aspekte „Ruhe & Natur & Meerluft“ bieten ideale Voraussetzungen für eine gesunde Auszeit auf Helgoland. Die Helgoland Gesundheits-Programme beinhalten eine Auswahl an gesundheitsfördernden Angeboten, wie beispielsweise Anwendungen, Therapien und Aktivitäten. Ergänzende Informationen finden sich unter [www.helgoland.de/wissenswertes/gesundheitsinsel/](http://www.helgoland.de/wissenswertes/gesundheitsinsel/).

### **Schlick mit Wirkung auf Nordstrand**

Das Nordseeheilbad Nordstrand ist mit seinem sanft stimulierenden Reizklima und der pollenarmen, reinen Nordseeluft prädestiniert für einen heilsamen Aufenthalt – sei es in Form eines Urlaubs oder einer Kur. Die Heilkräfte der Natur kommen hier in geprüften und sicheren Medizinprodukten zum Einsatz. So findet das ursprünglichste Element Wasser mit seinem hohem Salz- und Mineralstoffgehalt Verwendung in Bädern und Inhalation. Mikroplastikfreier, nachhaltig und verantwortungsvoll gewonnener Schlick wird in wohlig-warmen Naturschlickpackungen oder im heilsamen Schlick-Vollbad eingesetzt. Von dieser Thalasso-therapie – Meeresheilkunde – profitieren vor allem Gäste mit Allergien, (chronischen) Haut- und Atemwegserkrankungen und zur Nachsorge nach akuten Erkrankungen der Atemwege sowie Herz-Kreislauf-erkrankungen. [www.nordstrand.de/wellness-kur](http://www.nordstrand.de/wellness-kur)

### **Die Uhren ticken anders auf Pellworm**

Wohltuende Ruhe, überdurchschnittlich viel Sonne, Natur pur, freundliche Gastgeber: Das Nordseeheilbad Pellworm bietet viele Möglichkeiten, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Besonders für Gäste mit Haut- und Atemwegserkrankungen ist ein Aufenthalt auf der grünen Insel zwischen Ebbe und Flut wertvoll. Das Kur- und Gesundheitszentrum Pellworm bietet seinen Gästen eine große Angebotspalette, die von Massagen über Physiotherapie, Nordseeschlickbehandlungen, Wärmetherapie, Solebäder bis hin zur Fußpflege reicht. [www.pellworm.de/gesundheit/](http://www.pellworm.de/gesundheit/)

### **Gesund bleiben auf Föhr**

Das Bade-, Gesundheits-, Thalasso- und Wellnesscenter AQUAFÖHR hat sich neben seinem regulärem Gesundheits- und Wellnessangebot dem Thema Prävention verschrieben. So haben die Gesundheitsprofis zwei Präventionspakete auf Selbstzahlerbasis geschnürt, die vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen bei Atemwegserkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates beinhalten. Dazu gehören ein medizinischer Check-Up nach Voranmeldung, eine therapeutische Beratung, Tipps zur Integration der Anwendungen in den

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Alltag, Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation. Weitere Informationen unter [www.aquafoehr.de/gesundheit/gesund-bleiben/](http://www.aquafoehr.de/gesundheit/gesund-bleiben/)

## **OSTSEE**

### **Wellness und Salzgrotte auf Fehmarn**

Auch auf der Sonneninsel Fehmarn stehen jetzt im Herbst alle Zeichen auf Wellness und Entspannung: Zum Beispiel im FehMare, der Badewelt am Südstrand. So können sich Gäste etwa bei herrlichem Blick auf die Ostsee im Meerwasser-Wellenbad treiben lassen oder im Whirpool in der FehMare Badewelt entspannen. Der Wellnessbereich mit Saunawelt bietet viel Abwechslung für Erholungsbedürftige. Klassische sowie Wellness-Massagen und Kosmetikbehandlungen komplettieren das Wohlfühl-Angebot. [www.fehmare.de/](http://www.fehmare.de/)

Abstand vom Alltag gewinnen können Gäste darüber hinaus in der Salzgrotte „Salzinsel Fehmarn“. Ein etwa 45-minütiger Aufenthalt in der Salzgrotte wirkt sich positiv auf die Gesundheit jedes Einzelnen aus und bietet Zeit, zu sich und zur Ruhe zu finden. Entspannungsmusik und das beruhigende Farbenspiel der Salzkristalle schaffen eine angenehme Atmosphäre. [www.salzinsel-fehmarn.de/](http://www.salzinsel-fehmarn.de/)

### **Auftanken an der Flensburger Förde**

An der Flensburger Förde warten verschiedene Refugien darauf, ihren Gästen Erholung und Abstand vom Alltag zu schenken. Etwa das Vitalhotel Alter Meierhof in Glücksburg. Auf über 1.400 Quadratmetern lädt der Wellnessbereich in eine Welt der Entspannung ein und bietet unter anderem einen beheizten Innen- und Außenpool mit Blick über die Flensburger Förde und die dänische Küste, Saunalandschaft und verschiedenen Verwöhnbehandlungen. [www.alter-meierhof.de/spa-beauty-wellness/](http://www.alter-meierhof.de/spa-beauty-wellness/)

Entspannung pur verspricht auch das SPA Five Senses im Das James Hotel in Flensburg mit Verwöhnbehandlungen und Massagen. Auf mehr als 2.000 Quadratmetern Spa über drei Ebenen finden sich Saunen, Rooftop-Pool sowie Anwendungsräume, Frischluft-Terrassen und kuschelige Rückzugsorte der Ruhe. Auch Yogakurse gehören zum vielfältigen Gesundheitsprogramm. [www.dasjames.com/spa](http://www.dasjames.com/spa)

Weitere Wellness-Tipps für die Region finden sich unter: [www.flensburger-foerde.de/wellness-spa](http://www.flensburger-foerde.de/wellness-spa).

### **Kneippkuren in Gelting**

Gelting hat nicht nur gesunde Seeluft und eine attraktive Umgebung zu bieten, darüber hinaus schmückt sich die kleine Gemeinde an der Ostsee mit dem Titel als anerkannter Luft- und Kneippkurort. Die Kneippeinrichtungen von Gelting befinden sich im Geltinger Bürgerpark, der über einen Promenadenweg und einen Festplatz mit Bühne verfügt. Am

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Eingang des Bürgerparks befindet sich das Kneippbecken. Kurgäste in Gelting erwarten ambulante Badekuren nach Kneipp zur Vorbeugung, Heilung und Nachsorge von Krankheiten. Dazu zählen etwa das Wassertreten und die Kneippischen Güsse. Im Jubiläumsjahr von Sebastian Kneipp bekam die Anlage mit Unterstützung vom Land Schleswig-Holstein eine Grundsanierung sowie eine Yoga- und Gymnastikfläche. Weitere Informationen zu Kneippanwendungen in Gelting sowie Kontakt zum dortigen Kneipp Verein gibt es unter [www.kneippverein-gelting.de](http://www.kneippverein-gelting.de). [www.heilbaederverband-sh.de/gelting](http://www.heilbaederverband-sh.de/gelting)

### **Aufatmen und Auftanken in Damp**

Auch das Ostseeheilbad Damp hat mit seinem 4.000 Quadratmeter großen Mare Mara eine Vielfalt regionaler und maritimer Wellness- und Gesundheitsleistungen im Programm. Erholungsuchende erwarten eine Sauna-Oase, ein Meerwasserschwimmbad, wohltuende Beauty-Anwendungen, Massagen und Bäder. Im Sportbereich bietet Damp für jeden etwas: Nordic Walking, Klettern, Inline-Skaten, Reiten, Bogenschießen, Golfen und Radfahren, dazu zahlreiche Wassersportarten wie Surfen, Segeln, Wasserski-/ Wakeboard-Fahren, Tauchen, Beach-Walking und Aquajogging. Wer neue Trendsportarten ausprobieren möchte, besucht den Indoorspaßpark Funhalla oder das neue Entdeckerbad. [www.heilbaederverband-sh.de/damp](http://www.heilbaederverband-sh.de/damp)

### **Erholung im Ostseeheilbad Großenbrode**

Ein Spaziergang an der reizvollen rund 15 Kilometer langen Küste von Großenbrode ist an sich schon eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Nun bietet die jüngst fertig gestellte Erlebnis-Promenade weitere Möglichkeiten zum Abschalten und Entspannen. Sie verläuft teilweise geschwungen und in Form von Holzstegen durch die Dünen, umgeben von Strandroggen und Strandhafer. Zahlreiche Aufenthalts- und Erlebnismöglichkeiten sowie mehreren Relaxliegen bieten einen direkten Blick auf die Ostsee. Für eine Kur stehen zwei Mutter-Vater-Kind-Kurheime sowie das Kurmittelzentrum Großenbrode, unter anderem mit Kuranwendungen, Meerwasser-Therapie und allen Formen der balneologischen und physikalischen Therapie, zur Verfügung. Weitere Informationen zum Gesundheitsangebot in Großenbrode finden sich unter [www.heilbaederverband-sh.de/gro%C3%9Fenbrode](http://www.heilbaederverband-sh.de/gro%C3%9Fenbrode)

### **Entschleunigen im Seebad Hohwacht**

Getragen vom Charme eines ehemaligen Fischerdorfes mit nordisch-maritimem Ambiente haben in Hohwacht Entspannung, Sport, Genuss und Erlebnis immer Saison. Drei Naturschutzgebiete umgeben den ruhigen und ursprünglichen Ort, die beste Bedingungen für Spaziergänge und Radtouren bieten. Wellnessfreunde werden im Hotel Hohe Wacht mit 700 Quadratmeter großem Wellnessbereich mit Schwimmbad, mehreren Saunen und

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

Dampfbädern fündig. Wellness-Anwendungen und Arrangements gehören ebenfalls zum Entspannungsangebot. [www.heilbaederverband-sh.de/hohwacht](http://www.heilbaederverband-sh.de/hohwacht); [www.hohe-wacht.de/spa](http://www.hohe-wacht.de/spa)

## **ZWISCHEN DEN KÜSTEN**

### **Gesundheitsreisen in die Holsteinische Schweiz**

In Bad Malente im Herzen der Holsteinischen Schweiz sorgen erstklassige Luft, Wälder und Seen für ein heilendes Klima. Neben seinem Titel als Heilklimatischer Kurort ist Malente darüber hinaus Kneippheilbad und hält diverse Angebote nach den Erkenntnissen des „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp vor. Im Kurpark stehen ein Wassertretbecken und ein Armtauchbecken mit Quellwasser für Kneippsche Anwendungen zur Verfügung. Wer aus der Quelle trinkt, wird von Liebesleid und Einsamkeit befreit, so heißt es vor Ort. Bad Malente bietet aktive Entspannung für jedes Fitnesslevel und viele sportliche Vorlieben. Ob gelenkschonendes Radfahren und Nordic Walking entlang glitzernder Seeufer oder Entschleunigung vom Alltag beim Kanufahren auf der Schwentine: Bad Malente lockt Naturliebhaber und Gesundheitsreisende mit seinen vielfältigen Möglichkeiten. [www.malente-tourismus.de/erholung/kneippheilbad/](http://www.malente-tourismus.de/erholung/kneippheilbad/)

Ein weiteres Gesundheitsangebot in Malente ist die Fastenwoche nach Buchinger, die ganzjährig buchbar ist. Während der Fastenwoche besinnen sich die Fastenden auf sich selbst und geben dem Körper die Gelegenheit, sich zu regenerieren und gesünder zu werden. Fasten heißt dabei zwar, auf feste Nahrung zu verzichten, jedoch nicht zu hungern. In der Fastenwoche enthalten sind sieben Übernachtungen, die Begleitung in der Fastenwoche durch eine ärztlich geprüfte Fastenleitung, tägliche Verpflegung mit frischen Säften und Suppen, Kräutertees und Wasser im Seminarraum sowie alle angeleiteten Übungen und geführten Wanderungen durch die Holsteinische Schweiz. [www.holsteinischeschweiz.de/malente-fastenkuren](http://www.holsteinischeschweiz.de/malente-fastenkuren)

### **Auf den Spuren des Pfarrers Kneipp in Mölln**

Auch die Eulenspiegelstadt Mölln ist bekannt als Kneippkurort. Im östlichen Zipfel des Möllner Kurparks widmen sich die Gärten dem Thema Kneipp: Ein Kräutergarten, Bewegungsgarten, Ernährungsgarten sowie ein Garten mit einem Kneipptrittbecken informieren über die kneippschen Lehren. Umgeben von Wasser, Wald und idyllischen Dörfern fällt es nicht schwer, in Mölln die Seele baumeln zu lassen, Naturerlebnisse zu erfahren und Kultur zu genießen. Das Umland mit nur geringfügigen Steigungen und idyllischer Landschaft eignet sich für ausgiebige Touren mit dem Rad oder zu Fuß. [www.moelln-tourismus.de/poi/kurpark-moelln](http://www.moelln-tourismus.de/poi/kurpark-moelln)

### **Yoga-Breathwalk und Waldbaden im Sachsenwald**

Yoga-Breathwalk ist eine wohltuende Kombination aus Gehen, Atmen, Yoga und Aufenthalt in der Natur. Die achtsame Atmung steht während des Breathwalks im Vordergrund, ebenso wie

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

die Fokussierung auf den Geist. Ferner geht es um die bewusste Wahrnehmung von Körper und Geist. Siri Ram Kaur bietet den Breathwalk durch den Sachsenwald an und geleitet die Teilnehmenden durch die fünf wichtigen Phasen Erwecken, Ausrichten, Vitalisieren, Balancieren und Integrieren. Um Anmeldung wird gebeten. [www.yoga-breathwalk.de/](http://www.yoga-breathwalk.de/)

Ein weiterer Weg, der Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringt, ist das Waldbaden. Gelehrte aus Japan haben die positive und gesunde Wirkung der heimischen Wälder auf das Immunsystem und die Psyche nachgewiesen. Die zertifizierte Naturführerin Diana Weyrauch bietet Kurse an, in denen Teilnehmende diese Antistress-Methode im Sachsenwald kennenlernen können. Im Wald - in enger Verbindung mit der Natur - gelingt es, sich zu „erden“, auf sich selbst zu konzentrieren und sich wieder zu „verwurzeln“ im gegenwärtigen Moment. Die Geräusche und Aromen des Waldes tragen maßgeblich zur Entschleunigung bei. Weitere Infos unter [www.dianaswaldbaden.de/](http://www.dianaswaldbaden.de/)

### **Erholung für alle Sinne in Bad Bramstedt**

Im Luftkurort Bad Bramstedt können Gäste durch den Garten der Sinne wandern. In dieser Kneippanlage waten Kneipp-Fans durch das gesunde Nass. Nach den Regeln von Sebastian Kneipp ist der Garten in fünf Bereiche unterteilt: Ordnungstherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, Hydrotherapie und Physiotherapie. Die einzelnen „Themenräume“ laden zum Verweilen, zum Innehalten, zum Sinne erleben und zum Naturerleben ein.

### **Waldbaden im Naturpark Aukrug**

Jeden zweiten Samstag im Monat bietet der Reha-Sportverein Nortorf bis zu drei Stunden Waldbaden am Boxberg im Naturpark Aukrug an. Zwei zertifizierte Kursleiterinnen sind dabei. Mehr Infos und Anmeldung unter [www.binnenland.sh/details/geo/detail/waldbaden-am-boxberg-im-naturpark-aukrug-5258](http://www.binnenland.sh/details/geo/detail/waldbaden-am-boxberg-im-naturpark-aukrug-5258)

### **Gesund in Glückstadt**

Gesundheitsreisende werden auch in der kleinen Stadt an der Elbe fündig. Zum Beispiel im Haus der Bewegung, das unter anderem Kurse rund um Ernährung, Yoga, Fitness, Reha-Sport, Entspannung anbietet. Im Rücken- und Mobilitätszentrum stehen die Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Die Familienbildungsstätte Glückstadt bietet unter anderem Yoga, Ayurveda, Meditation, Waldbaden und Gymnastik an. Auch die örtliche Volkshochschule hat Gesundheitskurse, etwa Pilates, Stretching oder Qigong im Programm. <https://hausderbewegung.jimdo.com/>; [www.fbs-glueckstadt.de/fbs/programm.php](http://www.fbs-glueckstadt.de/fbs/programm.php)  
[www.vhs-glueckstadt.de/aktuelles/](http://www.vhs-glueckstadt.de/aktuelles/)

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**

### **Entspannt in den Jugendherbergen in Schleswig-Holstein**

Sobald die Tage kürzer werden, wird es auch in den sonst so lebendigen Jugendherbergen zwischen Nordsee und Ostsee ruhiger. In dieser Zeit bieten einige Häuser in besonderer Lage liebevoll konzipierte Auszeiten für Alleinreisende, Freunde und Paare an. Auf der beliebten Nordseeinsel Sylt steht beispielsweise vom 25. bis 28. November „Tai Chi - Qi Gong auf Sylt“ auf dem Programm. Bei dem viertägigen Kurs tauchen die Teilnehmenden intensiv in die meditativen Bewegungsformen ein und haben Freiraum, an der frischen Nordseeluft durchzuatmen. Von der Jugendherberge Westerland aus sind es nur wenige Schritte bis zum hauseigenen Sandstrand. Zum „Meditations-Wochenende“ lädt die Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ vom 10. bis 12. Dezember ein. Bei herrlichem Blick auf die Elbe können Erholungssuchende vom Alltag abschalten. Die Kursleiterin führt die Gruppe in Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen ein. Abends endet der Tag mit Entspannung in der hauseigenen Sauna. [www.nordmark.jugendherberge.de/aktiv-kreativreisen/](http://www.nordmark.jugendherberge.de/aktiv-kreativreisen/)

Alle Kurmittelhäuser in Schleswig-Holstein auf einen Blick sowie weitere Informationen zum Thema Gesundheit, Wellness und Kur finden sich beim Heilbäderverband Schleswig-Holstein e.V. unter [www.heilbaederverband-sh.de](http://www.heilbaederverband-sh.de)



Eine Frau genießt eine Behandlung im DAY SPA des Gesundheits- und Wellnesszentrums in St. Peter-Ording.  
© Frank May

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 22-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2025 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.

**Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Pandemie-Entwicklung kommt es zu Änderungen von Öffnungszeiten, Absagen und Verschiebungen von Terminen/Aktionen.**