

## Pressemitteilung

Nummer 05/18 vom 20. Juni 2018

Seite 1 von 3

### **Alles fließt im Land des Wassers: Meditationsurlaub in Mecklenburg- Vorpommern**

#### **Immer mehr Anbieter im Nordosten bieten gesundheitlichen Entspannungsurlaub / Natur- und Wasserreichtum ideale Voraussetzungen**

Stille Wanderungen im Meer und Vini-Yoga im Gutshaus: Mit seinen unendlichen Wasserlandschaften und jeder Menge unberührter Natur bietet das Urlaubsland Mecklenburg-Vorpommern beste Bedingungen für einen Entspannungsurlaub mit Gesundheitsfaktor. Beruhigende Spaziergänge durch rauschende Küstenwälder füllen Energiespeicher wieder auf, Yoga-Abenteuer mit meditativem Blick aufs Meer führen zu innerer Gelassenheit und Achtsamkeitsseminare stärken das eigene Bewusstsein und Lebensgefühl. „Ruhe, Gelassenheit und eine harmonische Umgebung sind unabdingbar, um sich zu konzentrieren, zu fokussieren und die innere Mitte zu finden. Dass der Nordosten genau diese Zutaten mitsichbringt, beweisen immer mehr überregionale Anbieter, die gemeinsam mit ihren Gästen Richtung Ostsee reisen“, sagt Sabine Rasch vom Projekt „Gesundheitstourismus“ bei Landestourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. Mehr als 20 Anbieter im Nordosten haben derzeit spezielle Arrangements zum Meditationsurlaub im Angebot.

#### **Meditative Wanderungen am Wasser**

Stille Wege am Meer: Den Körper wieder spüren, sich einlassen in den Kreislauf des Lebens und seine ureigenen Bedürfnisse wahrnehmen – auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst führt der Körpertherapeut Nobert Palucha regelmäßig meditative Wanderungen durch. Während der sechstägigen Tour faszinieren nicht nur Ostsee- und Boddengewässer mit ihren Windwatten, Nehrungen, Stränden und Dünen, sondern werden auch zahlreiche Körper- und Atemübungen sowie stille Schritte gelehrt. Eine Körperbehandlung, eine Schifffahrt zur Kranichbeobachtung sowie eine Vollverpflegung sind ebenfalls im Preis von 860,00 Euro pro Person im Zweibettzimmer (Einbettzimmer möglich) enthalten.

## Pressemitteilung

Nummer 05/18 vom 20. Juni 2018

Seite 2 von 3

### **Von Indien an die Ostsee: Vini-Yoga unterm Gutshausdach**

In der Umgebung des malerischen Klützer Winkels können Yoga-Begeisterte und -Interessierte bei Kursangeboten des Hotels „Gutshaus Stellshagen“ zur Ruhe kommen und Selbstheilungskräfte aktivieren. Das so genannte Vini-Yoga, welches in Stellshagen im Rahmen von sechstägigen Aufenthalten angeboten wird (ab 678,00 Euro pro Person im Doppelzimmer), ist als therapeutische Form darauf bedacht, besonders sanft und zugleich tief zu wirken. Jeden Tag erhalten Gäste des Hauses neben einer Verpflegung in 100 prozentiger Bio-Qualität zwei Stunden Yoga-Unterricht sowie die Möglichkeit, in Begleitung von Mitarbeitern des hauseigenen TAO-Gesundheitszentrums an Gymnastikkursen oder Meditationseinheiten teilzunehmen. In einer individuellen Yoga-Stunde wird zudem ein Übungsprogramm für Zuhause erarbeitet, ergänzt von einer handgezeichneten Anleitung.

### **Rundum gesund: Meditieren, Fasten und Erholen**

Das MeerSein Naturresort im Seebad Ückeritz auf der Insel Usedom sorgt mit ayurvedisch inspirierten Erholungsangeboten für beruhigende Momente für den Körper. Unter Anleitung qualifizierter Trainer und in kleinen Gruppen erhalten Teilnehmer der „AchtsamSein“-Urlaube wertvolle Informationen zu gesunder Ernährung, zum Thema Fasten sowie zu Ayurveda-Kuren. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen sorgen darüber hinaus für einen meditativen Charakter der Reise. Bei den dreitägigen Aufenthalten, die ab 374,00 Euro pro Person im Doppelzimmer gebucht werden können und ausreichend Zeit für individuelle Erkundungen der Ostseelandschaft lassen, sind alle Kursangebote sowie die Nutzung des Wellness- und Schwimmbadbereichs und eine Halbpension enthalten.

### **Waldbaden und Windatmen: Weitere Angebote zur inneren Einkehr**

Gäste, die sich auf die Suche nach Ruhe und Gelassenheit machen und dabei nicht auf ein Arrangement zurückgreifen möchten, finden an vielen Stellen in Mecklenburg-Vorpommern Möglichkeiten und Angebote. Energie tanken und tief durchatmen kann man etwa bei Entspannungsausflügen von „Vital-Sport“ in Zingst. Direkt am Strand führt die Sporttherapeutin und Energetikerin Dr. Birgit Stein Interessierte in die Techniken des Qi Gong ein. Als Bestandteil dieser Seminare in der Natur erlernen Teilnehmer bei meditativen Gehübungen die Windatmung in der Brandungszone. In Europas erstem Kur- und Heilwald in Heringsdorf auf Usedom bekommen Besucher den

**Pressekontakt:** Anne Wilken & Sabine Rasch | Projekt Gesundheitstourismus  
Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. | Konrad-Zuse-Str. 2 | D-18057  
Rostock | E-Mail: [gesundheit@auf-nach-mv.de](mailto:gesundheit@auf-nach-mv.de) | Fon: +49 (0) 381 40 30 -681/-682

## Pressemitteilung

Nummer 05/18 vom 20. Juni 2018

Seite 3 von 3

Kopf bereits beim bloßen Spaziergang frei. Der rund 187 Hektar große Küstenwaldabschnitt bietet unter anderem einen Sensorik-Pfad, drei gekennzeichnete Heilwaldwege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Plätze mit einfachen Geräten. Für Blinde, Sehbehinderte und Rollstuhlfahrer wurde im Kur- und Heilwald Heringsdorf ein gut einen Kilometer langer barrierefreier Weg mit tastbaren Bordsteinen erschaffen.

Alle Informationen und Angebote zum Meditieren und Erholen in Mecklenburg-Vorpommern gibt es unter [www.gesundes-mv.de](http://www.gesundes-mv.de).