

## **PRESSE-INFORMATION**

25.01.2024

### **Karnevalsflucht: Moin statt Alaaf, Wellness & Entspannung in Schleswig-Holstein**

**Kiel.** Wer dem Narrentreiben entfliehen oder einfach zur fünften Jahreszeit Wellness und Entspannung erleben möchte, der ist im echten Norden richtig. Warme Saunen mit Meerblick, entspannende Aufgüsse mit Meerwasser, ein Spa im Leuchtturm - wo sonst lässt sich Wellness mit solch besonderen Aussichten genießen. Wen es hingegen an die gesunde und frische Luft zieht, hat an den Küsten und im Binnenland Schleswig-Holsteins zudem die Möglichkeit, bei ausgiebigen Spaziergängen unvergleichliche Naturlandschaften zu genießen. Lassen Sie sich von den Tipps der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein inspirieren.

## **NORDSEE**

### **Tönning - Reges Treiben im Watt**

Nicht nur im Karneval gibt es bunte Vögel zu sehen, sondern auch im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Am Sonntag, 11. Februar, lädt das Team der [Nationalparkverwaltung](#) zur spannenden Seeadler-Safari ein. Start ist um 13.30 Uhr am Bahnhof Klanxbüll und im Anschluss geht es weiter zu verschiedenen Beobachtungspunkten im deutsch-dänischen Grenzland, wo sich die Könige der Lüfte häufig aufhalten. Nationalpark-Ranger Martin Kühn leitet die Tour, gibt Tipps zur Bestimmung von Greifvögeln und erläutert ihre Lebensweisen. Die Veranstaltung dauert circa drei Stunden und ist kostenpflichtig. Anmeldung bis 9. Februar an [nationalpark@lkn.landsh.de](mailto:nationalpark@lkn.landsh.de).

### **Leuchtturm Spa in Husum**

„Wellness mit Aussicht“ können Gäste im [Hotel Lundenbergsand Hideaway & Spa in Simonsberg](#), südöstlich von [Husum](#), im wahrsten Sinne des Wortes genießen. Denn wo sonst gibt es ein Leuchtturm Spa mit 360-Grad-Aussichtsplattform auf die Nordsee. Im gläsernen Turmzimmer wird auf Sitzsäcken und Hanging-Eggs (schwebenden Sesseln) entspannt. Die finnische Sauna bietet ebenfalls einen gigantischen 270-Grad-Meerblick. Statt „Kamelle“ gibt es hier ein Aromadampfbad, für das echter Nordseeschlick Verwendung findet. Von Sonntag bis Freitag kann das „Watt'n Spa“ auch von Tagesgästen genutzt werden.

### **Kuschelige Winterzeit in St. Peter-Ording**

Für alle, die im Urlaub auf ursprüngliche Natur und Entspannung setzen, bieten Wintertage in [St. Peter-Ording](#) viel. Nach einem Spaziergang am Strand warten Cafés mit nordfriesischer Teatime und Kaffeespezialitäten oder vielfältige Wohlfühl-Angebote in der Dünen-Therme auf Gäste. In naturnaher Ausstattung und mit Blick auf die Dünen bietet die

Saunalandschaft der Dünen-Therme klassische und spezielle Schwitzbäder, Saunen mit hohen und niedrigen Temperaturen sowie Dampfbäder mit starker und Trockensaunen mit geringer Luftfeuchtigkeit an. Entspannende Stunden verspricht auch das angeschlossene Gesundheits- und Wellnesszentrum mit seinen Wellness-Angeboten wie beispielsweise Thalasso-Anwendungen auf der Basis von St. Peter-Ordinger Schlick.

### **Föhr**

Schwitzen und Entspannen mit Meerblick: Das geht nicht nur an heißen Tagen auf Föhr, sondern auch mitten im Winter: Auf dem Außengelände vom Schwimmbad AQUAFÖHR in Wyk steht eine Tiny-House-Sauna mit Strandkörben, einer Minibar und Dusche. Mit Blick durchs Panoramafenster auf die kühle Nordsee können Besucherinnen hier entspannen und ein Sprung ins frische Salzwasser ist nur wenige Meter entfernt. Zusätzlich gibt es eine Fass-Sauna am FKK-Strand in Goting, in der bis zu vier Personen Platz finden. Das Panoramafenster ermöglicht einen weiten Blick ins Watt, zu den Halligen und nach Amrum. Im Spa-Bereich des Wellnesshotels Upstalsboom warten wohltuende Massagen und Behandlungen, die sowohl für Übernachtungsgäste als auch für Tagesgäste im Day-Spa zugänglich sind – Meerblick inklusive. Auch ein ausgiebiger Spaziergang am Strand oder durch die Marsch verspricht Erholung und atemberaubende Ausblicke auf Föhr: Bis zu den Halligen, dem Festland und den Nachbarinseln schweift der Blick bei einer Tour um die Insel; über die Felder, den Deich und in den weiten Himmel bei einer Runde durchs Inselinnere.

### **Meerzeit in Büsum**

Wer Urlaub in Büsum macht, sollte unbedingt die Meerzeit besuchen. Hier treffen Wellen auf Wellness. Wer die energetisch-moderne sowie freundlich-helle Meerzeit betritt, taucht ein in eine Atmosphäre von Entspannung und Gemütlichkeit. Besucher können im Wellenbad sogar drinnen im Nordseewasser baden. Der Blick aus den Panoramascheiben im Bad reicht bis zum Weltnaturerbe Wattenmeer oder auf die wogende See. „Wir bieten außerdem in der Sauna einen Büsum-Spezial-Aufguss an“, sagt Meerzeit-Chefin Nadine Herrmann, „der beginnt mit dem Schlagen einer Schiffsglocke und ein paar Worten auf Plattdeutsch, der Aufguss selbst erinnert mit seinen sowohl erdigen als auch frischen Noten an die Nordsee und das Watt, schließlich ertönen maritime Klänge“.

### **Gesund auf Helgoland**

Helgoland macht sich 2024 entschlossen und mit großen Schritten auf den Weg, die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung und der Touristen zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen, Seminaren und Workshops soll Wohlbefinden, Gesundheitsprävention und eine bessere Lebensqualität liefern. Das Projekt „Gesundheitsinsel Helgoland“ bietet Seminare und Workshops zu den Themen „Schmerzlinderung“, „In Gang bleiben“, aktive Gesundheitsförderung im Alter, Yoga und Ayurveda an. In den Ayurveda-Workshops wird die traditionelle indische Heilkunst vorgestellt und ayurvedische Ernährungstipps gegeben.

### **Schwitzkästen mit Meerblick**

Draußen rauscht die Brandung, drinnen zischt der Aufguss. Der Besuch einer Strandsauna auf Sylt ist Wellness auf die nordfriesische Art. Strandsaunen haben auf der Insel Tradition: Vor über 40 Jahren, also lange bevor die ersten Wellnesswellen über Deutschland schwappten, wurde auf Sylt bereits mit Blick auf die Brandung geschwitzt. Heute gibt es längsseits der Sylter Westküste vier Strandsaunen – und jede davon hat ihren ganz eigenen Charme. Die Strandsauna Hörnum im Süden der Insel ist ganzjährig geöffnet, die Strandsaunen Listland, Rantum und Samoa öffnen wieder ab April.

## **ZWISCHEN DEN KÜSTEN**

### **Entspannung im Binnenland**

Das Vitalia Gesundheitszentrum, das an das Vitalia Seehotel Bad Segeberg angebunden ist, bietet am Standort Bad Segeberg neben einem Schwimmbad, Kneippbecken, Whirlpool und Bio-Sauna mit Farblichttherapie eine Finnische Sauna sowie Hydro-Jet-Massage. In Norderstedt erwartet Wellness-Interessierte neben einem Kneippbecken unter anderem ein Orientalisches Dampfbad sowie ein Odorium mit Brunnen.

### **Entspannung für Körper und Seele am Eutiner See**

Bei der Gesundheitswanderung um den malerischen Großen Eutiner See lassen sich Naturerlebnis und Bewegung auch in der kalten Jahreszeit genießen. Bei dem 8,6 Kilometer langen Rundweg mit Aussichten auf den See und das Eutiner Schloss mit Schlossgarten können Spaziergänger sich zugleich den frischen Seewind um die Nase pusten lassen. Zusätzlich verhelfen Atem- und Dehnübungen sowie geführte Meditationen zu einer Reise zu sich selbst. Wer sich nach der Entdeckungstour noch einmal aufwärmen möchte, der sollte sich einen Saunabesuch im Inklusionshotel SeeLoge an der Stadtbucht nicht entgehen lassen. Die etwa 90 Grad Celsius heiße und trockene Finnische Sauna mit fantastischem Seeblick und das etwa 65 Grad Celsius warme Bio-Sanarium ermöglichen, in die Tiefen der Entspannung einzutauchen. Zwischen den Gängen findet sich im Panorama-Ruheraum Zeit, den Blick über den Großen Eutiner See schweifen und die Seele baumeln zu lassen.

### **Ostseefjord Schlei**

**Südspeicher Kappeln:** Gästen des Hotels Südspeicher in Kappeln ist es möglich, sich ohne fremdes Publikum in der kleinen, feinen Sauna-Lounge mit Sauna und Ruheraum im Untergeschoss des Südspeichers eine Auszeit zu nehmen. Wer sich hier entspannen möchte, bleibt unter sich, da die Nutzung exklusiv und nur mit Reservierung möglich ist.

**Saunalandschaft im Mare Mara in Damp - Schwitzen mit Meerblick:** In dieser einzigartigen Saunalandschaft in Damp sind acht verschiedene Saunen vereint, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Nicht nur aus dem Ruheraum haben Gäste einen tollen Blick auf das Meer. Ab und zu werden sogenannte Saunanächte mit verschiedenen Themen veranstaltet. Am 16. Februar ist das Thema „Karneval“ und am 15. März „Frühlingsfest“.

**Wellness im Waldschlösschen:** Der hochmoderne Wellness-Bereich GartenSpa im Hotel

Waldschlösschen ist eine wahre Oase für Geist und Seele. Das Konzept des GartenSpas lautet Genuss im Einklang mit der Natur, auch für Tagesgäste (DaySpa). Neben dem GartenSpa bietet das Waldschlösschen auch Schwimm- und Fitnessangebote an.

### **Freundinnen-Wochenende im Grünen Binnenland: Auszeit und Wohlfühlstunden**

Ein Glas Wein, gute Freundinnen und jede Menge Zeit – das sind die Grundzutaten für ein perfektes Frauen-Wohlfühl-Wochenende. Dazu noch eine gemütliche Ferienwohnung mit Sauna und als Rahmenprogramm eine wohltuende Massage, eine Esel-Wanderung oder ein paar Geheimtipps für kulinarische Highlights und regionale Shopping-Erlebnisse. Diese Auszeit und Wohlfühlstunden können grenzüberschreitend in Süderlügum, luxuriös in Friedrichstadt, naturnah in Bergenhusen oder außergewöhnlich in Lehe gebucht werden.

### **Kreis Stormarn**

**Vabali Spa Hamburg in Glinde:** Auszeit an einem magischen Ort – Im Vabali Spa tauchen Gäste ein in eine balinesische Wellnessoase. Sie erwartet eine großzügig angelegte Saunalandschaft mit 13 außergewöhnlichen und entspannenden Saunen. Die Panorama-Sauna bietet einen wunderschönen Ausblick über die Anlage und den See. Wer diese besondere Auszeit verlängern möchte, kann im angeschlossenen Vabali Spa & Hotel übernachten. **Sauna und Salzgrotte im Waldhaus Reinbek:** Das Waldhaus Reinbek bietet allen Besucherinnen einen besonderen Aufenthalt: Die Wellnesslandschaft umfasst eine echte Salzgrotte, einen Whirlpool und vier verschiedene Saunen inmitten des malerischen Sachsenwaldes. Nach einem Waldspaziergang tut eine entspannende Wellnessauszeit gut.

## **OSTSEE**

### **Grömitz**

In Grömitz warten außergewöhnliche Übernachtungsangebote inklusive Wellness auf Gäste. Im aja Resort, dem Strandidyll oder dem Strandhotel können sich Gäste verwöhnen lassen. Rund um die Karnevalszeit wird es in Grömitz zudem beim Strandfeuer richtig heiß. Alljährlich feiern Einheimische und Gäste das traditionelle Strandfeuer im Ostseebad. Am 10. Februar 2024 treffen sich Interessierte, um die Wintergeister mit einem lodernden Feuerberg zu vertreiben. Alle großen und kleinen „Wintervertreiber“ sind eingeladen, sich um 17 Uhr am Seebrückenvorplatz zur gemeinsamen Fackelwanderung einzufinden. Die Fackeln werden dort kostenlos an alle Teilnehmer ausgehändigt. Zusammen mit dem Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Grömitz geht es in Richtung Nordstrand zum Restaurant Seafood/Falkenthal zum Strandfeuer, wo Livemusik auf die Teilnehmer wartet.

### **AKTION BETTENWECHSEL**

Noch bis zum 1. Mai haben alle Bewohner der Postleitzahlen-Gebiete 241(...) sowie 242(...) bei der Aktion Bettenwechsel die Möglichkeit, zu vergünstigten Preisen in ausgewählten Hotels an der Kieler Förde zu übernachten. Vom Wellnesshotel über das szenige Hotel in zentraler Innenstadtlage bis zum ruhigen Landhotel am See ist für jeden etwas dabei.

## **JUGENDHERBERGEN**

Entspannung in einer Jugendherberge? Was auf den ersten Blick erstaunt, passt wunderbar zusammen. Denn in den Wintermonaten kehrt in den Jugendherbergen im Norden Ruhe ein. Dies ist für Entspannungssuchende ab 18 Jahren der beste Zeitpunkt, um in die Häuser in Top-Lage zum Beispiel für eine angeleitete Fastenwoche zu reisen. Die Jugendherberge Hörnum bietet mit ihrer „Fastenwoche auf Sylt“ im Februar eine achttägige Auszeit vom Alltag. Ein ähnlich entschleunigendes Programm erleben Ruhesuchende im März beim „Fastenkurs nach Dr. Buchinger“ in der modernen Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“. Für den Aufenthalt ist eine DJH-Mitgliedschaft notwendig. Diese kann günstig und unkompliziert online oder bei Anreise abgeschlossen werden.

## **HEILBÄDER**

Frische und gesunde Luft, eine reizvolle und abwechslungsreiche Naturlandschaft sowie eine maßgeschneiderte Gesundheits- und Wohlfühladresse sind die besten Voraussetzungen für eine intensive Erholung im echten Norden. Zwei Meere und drei „Klimazonen“, so lädt Schleswig-Holstein gesundheitsbewusste Urlauber ein, die das besondere Angebot der Heilbäder und Kurorte bei einer Badekur nutzen möchten. Jahrzehntlang war dieses Gesundheitsangebot eine Ermessensleistung der Krankenkassen, heute ist es wieder eine Pflichtleistung. Die Vorsorgeleistung kann nur in einem anerkannten Kurort in Anspruch genommen werden, auch ohne Kurschein.



Im Whirlpool der Meerzeit Büsum auf der Dachterrasse können Besucherinnen Wellness und Entspannung mit Meerblick genießen.  
© Oliver Franke

---

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 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.

---

**Verantwortlich für den Text:** TA.SH-Pressestelle | Wall 55, 24103 Kiel | Tel. 0431 60058-70/-74/-71, mobil: 0160-6190004 |  
**E-Mail:** [presse@sht.de](mailto:presse@sht.de) | **Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH im Netz:** [www.sh-business.de](http://www.sh-business.de) |  
[www.sh-tourismus.de](http://www.sh-tourismus.de) | [www.sh-convention.de](http://www.sh-convention.de)