

PRESSE-INFORMATION

05.02.2025

Karnevalsflucht: Es locken Wellnessoasen und unvergleichliche Naturerlebnisse in Schleswig-Holstein

Kiel. Schleswig-Holstein zu besuchen ist die beste Wellness-Kur für Körper und Geist. Allein das Klima, die Luft und die atemberaubende Natur sorgen dafür, dass der Körper entgiftet und die Atemwege von der salzhaltigen Küstenluft gereinigt, die Abwehrkräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt werden. Wer sich also vor der „fünften Jahreszeit“ auf Karnevalsflucht begeben möchte, der ist im echten Norden herzlich willkommen. Sei es bei einem Strandspaziergang, einer Wanderung um einen der idyllischen Seen im Binnenland oder bei einem der außergewöhnlichen Wellnessangebote. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein hat vielfältige In- und Outdoortipps für echt nordische Entspannungsoasen zusammengestellt.

NORDSEE

Meerzeit und Meererlebnisse in Büsum

Wer dem Trubel des Karnevals entfliehen möchte, sollte sich auf eine Reise in das idyllische Büsum an der Nordsee machen. Inmitten der frischen Meeresluft, mit unvergesslichem Meerblick und der perfekten Mischung aus Entspannung, Natur und Gastfreundschaft können Karnevalsflüchtlinge die Seele baumeln lassen und neue Energie tanken. Der ideale Ort, um dem Karnevalsrausch zu entkommen, ist die Meerzeit Wellenbad und Spa, das seinen Gästen einen unvergleichlichen Blick auf die weite, raue Nordsee bietet. Hier können Erholungssuchende in Wellenbecken schwimmen, sich im großzügigen Wellnessbereich verwöhnen lassen oder in der Sauna die Gedanken schweifen lassen

Für alle, die die frische Meeresbrise noch intensiver erleben möchten, bietet Büsum kilometerlange Strände, die zu ausgedehnten Spaziergängen einladen. Beim Spazieren auf dem Deich oder dem langen Sandstrand können Karnevalsflüchtlinge sich nicht nur die Füße vertreten, sondern auch den Kopf freibekommen. Die Weite des Meeres und die beruhigenden Wellen schaffen den perfekten Rahmen für eine Auszeit vom hektischen Alltag.

Büsum ist nicht nur ein Ort der Ruhe und Entspannung, sondern auch ein wahres Paradies für Feinschmecker. Die Region an der Nordsee ist berühmt für ihren frischen Fisch, vor allem die Büsumer Krabben, die in den zahlreichen Restaurants und Gasthöfen des Ortes zubereitet werden.

Gemütliche Winterzeit in St. Peter-Ording

Für all jene, die statt auf Jubel und Trubel lieber auf unberührte Natur und Entspannung setzen, bietet die Winterzeit in St. Peter-Ording ideale Bedingungen. Der breite, lange Strand lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein, und bei der Rückkehr locken gemütliche Cafés und Restaurants sowie vielfältige Wohlfühl-Angebote in der Dünen-Therme.

Als Aufwärmprogramm nach Spaziergängen in der frischen Brise bieten sich Saunabesuche an. Die Saunalandschaft der Dünen-Therme - mit ihrer naturnahen Ausstattung und teilweisem Blick in die Dünenlandschaft vor dem Deich - bietet klassische und spezielle Schwitzbäder, Saunen mit hohen und niedrigen Temperaturen sowie Dampfbäder mit starker und Trockensaunen mit geringer Luftfeuchtigkeit. Sehr beliebt ist die Blockhaussauna sowie die Pfahlbausauna mit Panoramafenstern im Dünengarten, Meerblick inklusive. Im angegliederten Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Dünen-Therme ist für jeden Wellness-Liebhabenden etwas dabei.

Leuchtturm-Spa in Husum

Mehr Entspannung geht nicht: Das familiengeführte Lundenbergsand Hideaway & Spa in Simonsberg bei Husum befindet sich direkt hinter dem Nordsee-Deich und bietet außergewöhnliche Wohlfühl-Angebote. Wo sonst gibt es ein Leuchtturm Spa mit 360 Grad Aussichtsplattform auf Ebbe, Flut und Wattenmeer, eine Finnische Sauna mit Meerblick, einen ganzjährig beheizten Außenpool sowie ein gläsernes Turmzimmer mit Sitzsäcken und Hanging-Eggs (ovale, hängende Sitzsäcke). Angeboten werden zum Beispiel entschlackende und Immunsystem stärkende Schlickbäder sowie muskelentspannende Massagen und regelmäßige Fitnessprogramme. Die Gäste des „Adults only“-Hotels genießen Erholung pur inmitten der nordfriesischen Landschaft.

Auffrischen und Abschalten auf der Nordseeinsel Föhr

Föhr ist einfach die Insel mit dem besonderen Wohlfühleffekt: 1819 wurde mit Wyk auf Föhr das erste staatlich anerkannte Seebad an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste gegründet. Wellness-Fans und Erholungssuchende werden sich in Wyk auf Föhr ebenso verlieben wie einst der bekannte dänische Dichter Hans Christian Andersen, der sagte: „Ich habe jeden Tag gebadet, und ich muss sagen, es ist das unvergesslichste Wasser, in dem ich je gewesen bin.“

Eine Vielzahl von Entspannungsmöglichkeiten direkt am Meer bietet auf Föhr das „AQUAFÖHR“. Neben einem abwechslungsreichen Angebot an Wohlfühl- und Aromamassagen stehen Thalasso-Anwendungen mit den wohltuenden Eigenschaften von Meeresschlick und Algen, Kosmetikangebote mit der ganzen Kraft des Meeres sowie entspannende Meerwasserbäder zur Auswahl. Das Meerwasserwellenbad bietet Badespaß für Groß und Klein, während die Saunalandschaft zum Entspannen einlädt. Wer es etwas

aktiver mag, kann im Fitnessstudio „AQUAFIT“ an verschiedenen Geräten trainieren – traumhafter Blick auf die Nordsee inklusive.

Detox und Fastenwandern auf Amrum

Die Goldschmiedin Elisabeth Büttner-Schwab gibt seit Jahren Kurse in Meditation, Ashtangayoga und Embodiment. Seitdem sie sich auf Amrum niedergelassen hat, lädt sie regelmäßig zu Entspannungszeiten ein. Noch bis in den Mai ist die jeweils letzte Woche des Monats den Themen Detox, Move und Relax gewidmet. Fünf Tage Kraft aus der Amrumer Inselnatur an ausgesuchten Plätzen, mit gemeinsamem Frühstück, Meditationen und Yogastunden können im Parināma auf Amrum gebucht werden.

Wind macht satt. Wer das spüren will, kommt vom 22. bis 29. März zu einer Woche Detox-Basenfasten nach Amrum. Die kleine Pension Anka in Norddorf ist auf familiäre Gruppen spezialisiert und hält drei basische Mahlzeiten und das supergute Amrumer Trinkwasser vor. Dagmar Schmidt führt die Reise, begleitet beim Wandern und der Morgengymnastik und ist immer zur Seite mit Tipps.

Die Amrumerin Kerstin Breuer, eigentlich Kölnerin mit Karnevals-Wurzeln, führt von ihrer kleinen Pension Auguste aus zwei Fastenwanderungen: Das Programm: Morgentee, selbstgemachte Gemüsebrühen, Mittagsruhe mit Leberwickel und Sauna auf Wunsch. Dazwischen Nordic-Walking-Einheiten auf den Bohlenwegen durch stille Natur, nachmittags etwas längere Wanderungen und abends Inselgeschichten, erzählt von ihrem friesischen Ehemann.

Wer frei dem Wohlergehen und dem Spaß am Essen nachgehen möchte, findet im Hotel Seeblick eine gute Balance aus beidem. Das Haus hat ein großes Spa mit Finn- und Dampfsauna, Tepidarium, Wärmebad und Whirlpool und ein Restaurant mit gehobener, feinheimischer Küche. Mitten in Norddorf und eine Viertelstunde Spaziergang vom Meer entfernt.

Badespaß auf Nordstrand

Das Nordstrander Schwimmbad gilt als Wohlfühlparadies für die ganze Familie. Hier können Interessierte ungetrübten Badespaß erleben – unabhängig von Wetter und Jahreszeit. Ob spielerisches Planschen mit den Kindern, entspannte Bahnen ziehen oder neue Energie in der Finnischen Sauna und der Infrarot-Wärmekabine tanken: Entspannungssuchende finden an diesem Ort alles, um Körper und Geist zu beleben.

Ruhe, Natur und Regeneration auf Pellworm

Während der „fünften Jahreszeit“ bietet die Nordseeinsel Pellworm eine willkommene Alternative zum närrischen Trubel: Ruhe, raue Natur und Regeneration. Kilometerweit spazieren und dabei niemandem begegnen – klingt das verlockend? Genau das erwartet

Besucher und Besucherinnen auf dem Pellwormer Deich, wo der Blick über das Wattenmeer schweifen und der Körper tief durchatmen kann.

Das Kur- und Gesundheitszentrum der Insel sorgt für eine wohltuende Auszeit. Es bietet nicht nur verschiedene Massagen, sondern auch Anwendungen mit dem natürlichen Heilmittel der Region – dem Nordseeschlick. Darüber hinaus gibt es auf Pellworm zahlreiche weitere Anbieter von Wellness-Angeboten, die Entspannung und Erholung garantieren.

Wellnessinsel Sylt

Auch die wunderschöne Sylt ist im Winter ein Ort zum Abschalten, Energie tanken und durchatmen. Das gesunde Inselklima und ein umfangreiches Wellness-Angebot verwandeln jeden Insel-Kurztrip in einen Wohlfühl-Urlaub für Körper und Seele. Die meisten Hotels mit Spa-Bereich schnüren Verwöhn-Pakete zu Arrangements, die bequem von zu Hause aus gebucht werden können. Aber auch vor Ort lassen sich viele Wellness-Angebote spontan nutzen.

Das größte Angebot findet sich im Syltiness Center. Zwischen Brandung und Dünen gelegen, entspannen Gäste hier im Meerwassersprudelbad, genießen eine wohltuende Massage oder eine Thalassoanwendung mit Sylter Heilschlick. Besondere Wellness-Angebote wie „Total Relaxed“ oder eine „Anti-Stress-Behandlung“ mit Körperpeeling und Ganzkörpermassage sorgen für eine Auszeit vom Alltag. Auch in den Spas in Keitum und Rantum finden Ruhesuchende Erholung und Entspannung. Die meisten Day Hotels mit Spa-Bereich bieten ebenso Tagesaufenthalte an.

Der Besuch einer der vier Strandsaunen längsseits der Westküste ist ein Wechselbad der Gefühle zwischen Hitzewallung und Gänsehaut: Erst im Angesicht schäumender Wellen schwitzen, danach zur Abkühlung ein Tauchbad in den erfrischend-kühlen Fluten der Nordsee – Wellness auf die friesische Art tut einfach gut!

Helgoland - Abschalten und Energie tanken

Wer auf der Suche ist, findet seine ganz persönliche Auszeit auf der Hochseeinsel Helgoland mitten in der Nordsee. Hier wird Karnevalsstress gegen Ruhe und Erholung getauscht: Einsame Strände, spektakuläre und wilde Natur und frische Meeresluft warten auf Gäste, die sich eine Pause für Körper und Seele gönnen möchten, fernab von jeglichem Trubel.

ZWISCHEN DEN KÜSTEN

Entspannung für Körper und Seele am Eutiner See

Bei der Gesundheitswanderung um den malerischen Großen Eutiner See können Wandernde Naturerlebnis und Bewegung auch in der kalten Jahreszeit genießen. Der 8,6 Kilometer lange Wanderweg wird um insgesamt zehn Stationen ergänzt, bei denen auf

Tafeln Atemübungen und andere (natur-) bewusstseinsstärkende Aufgaben abgebildet sind, die teilweise durch QR-Codes ergänzt werden. Hierdurch sollen Bewegung und Wohlbefinden aktiv gefördert werden. Damit die Füße bei der Wanderung auch warm bleiben, können vor der Tour kuschelige Wandersocken mit Krönchen in der Tourist-Info am Markt erworben werden. Wer sich nach so viel frischer Seeluft noch einmal aufwärmen möchte, der sollte sich einen Saunabesuch im Hotel SeeLoge an der Stadtbucht gönnen. 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 finden Saunierende im Panorama-Ruheraum Zeit, den Blick über den Großen Eutiner See schweifen zu lassen.

Eiszeitliches Erlebnis im Herzogtum Lauenburg

Der perfekte Ort für eine kleine Auszeit von der virtuellen Welt ist der Naturschatz Hellbachtal zwischen Mölln und Gudow im Herzogtum Lauenburg - ein eiszeitliches Tunneltal dreier ganz unterschiedlicher Seen. Hier wird die Playlist durch Vogelzwitschern und Wasserplätschern, das Nachrichten schreiben durch die Wanderbegleitung und die TV-Serie durch ein reales Naturparadies ersetzt. Handyempfang ist an diesem Ort eher schwierig. Entlang bewaldeter Talhänge und des namengebenden Hellbachs führen wunderschöne Wanderwege, die nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar sind. Klare Waldluft und idyllische Naturschönheiten erzeugen eine entschleunigende Atmosphäre, die den Digital-Detox-Spaziergang perfekt machen.

Sibirische Zwergschwäne - Rastende Wintergäste im Binnenland

In den Wintermonaten bringt eine besondere Begegnung Leben in die Landschaft des Grünen Binnenlands: Sibirische Zwergschwäne legen auf ihrer Reise zu den weiten Tundren Sibiriens eine Rast in Schleswig-Holstein ein. Besonders die Eider-Treene-Sorge-Niederung bietet diesen beeindruckenden Vögeln ideale Bedingungen, um Energie für ihre lange Weiterreise zu sammeln. Jedes Jahr veranstaltet die Lokale Aktion KUNO zusammen mit dem NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.) und der Integrierten Station Eider-Treene-Sorge Naturerlebnis-Exkursionen. In diesem Jahr beginnen die Exkursionen mit Planwagen und Treckern Ende Februar in Bergenhusen und beinhalten einen informativen Vortrag zu den Herausforderungen und Schutzmaßnahmen für die Zwergschwäne. Weitere Informationen zu den Zwergschwäntagen unter <https://www.kunoev.net/> und zum Projekt Zwergschwan unter <https://zwergschwan.de/>. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Wellness in Bad Segeberg

Bei einer Auszeit im Vitalia Spa in Bad Segeberg sollen Gäste ihren Weg zu innerer Ruhe und ganzheitlichem Wohlbefinden entdecken. Das Vitalia Seehotel bietet Packages wie „Romantische Stunden“, „Sweet Suite Dreams“ oder auch „Entspannungswochen“ an.

Vabali Spa in Glinde im Kreis Stormarn - Eine balinesische Wellnessoase

An diesem magischen Ort erwartet Gäste eine entspannende Auszeit in der Sauna oder bei einer Massage: Das Vabali Spa in Stormarn bietet eine großzügig angelegte Saunalandschaft mit 13 außergewöhnlichen Saunen: Panoramasauna, Seesauna, Biosauna, Gartensauna, Meditationssauna, mehrere Aufguss-Saunen, drei Dampfbäder und ein Laconium. Aus der Panorama-Sauna eröffnet sich ein wunderschöner Ausblick über die Anlage und den See. Wer diese besondere Auszeit länger genießen möchte, kann im angeschlossenen Vabali Spa & Hotel übernachten.

OSTSEE

Lübecker Bucht: Dem Rauschen der Wellen lauschen

Im Winter ist der Ostseestrand an der Lübecker Bucht ein Zufluchtsort für all diejenigen, die dem bunten Trubel des Karnevals entfliehen möchten. Die Strände laden weit, leer und still zu langen Spaziergängen ein und beim Rauschen der Wellen kommt man zur Ruhe und vergisst schnell die Hektik des Alltags. Ein Aufenthalt am Meer ist somit natürliche Prävention und Erholung zugleich.

Beim Spazieren lohnt es sich, den Blick auch einmal vom Horizont auf den Sand zu richten, denn im Winter sind hier besonders oft Bernsteine zu finden. Wer sich für einen winterlichen Kurztrip an die Ostsee entscheidet, profitiert zudem von günstigeren Preisen in den Unterkünften in der Lübecker Bucht.

Nach dem Strandspaziergang geht es ins Warme: In Pelzerhaken findet man hierfür direkt in den Dünen das Strand-Restaurant **BeachHouse**. In Neustadt in Holstein lädt die **Strandkiste** zur entspannten Pause beim Strandspaziergang ein. In Haffkrug, in direkter Nähe zur neuen Seebrücke, bietet das Restaurant **Ocean's** oder die **HAFFdüün** mit ihrer windgeschützten Terrasse heimelige Plätze. In Scharbeutz warten beim **Grande Beach Café** sowohl Indoor als auch Outdoor auf der überdachten, beheizten Terrasse gemütliche Plätze. Ebenfalls in Scharbeutz lädt das **Hamptons**, nahezu direkt am Strand, ins Warme und zu leckeren Speisen mit Meerblick ein. Da manche Gastrobetriebe im Winter nicht an jedem Tag geöffnet haben, lohnt sich vor dem Besuch ein Blick auf die jeweilige Website.

In der Lübecker Bucht gibt es ebenfalls verschiedene Wellness- und Wohlfühl-Angebote, mit denen die gesundheitsfördernde Wirkung des Meeres noch unterstützt wird.

„Wärmy“ in Kellenhusen

Statt Karnevalstrubel lockt das Ostseebad Kellenhusen mit einem ganz besonderen Winter-Highlight: der riesigen Wärmflasche, liebevoll „Wärmy“ genannt. Vom 21. Februar bis zum 10. März 2025 liegt sie vor der alten Kurverwaltung am Strand in Kellenhusen, Strandpromenade 15. Es ist außerdem geplant, im Februar an der großen Wärmflasche

eine lange Glühweinkette zu bilden. Alle Gäste und Einheimischen sind eingeladen, daran teilzunehmen.

Strandfeuer im OstseeFerienLand am 1. März 2025: Wintergeister vertreiben und den Frühling herbeirufen am Strand von Dahme, Grömitz und Kellenhusen

Alljährlich feiern Einheimische und Gäste das traditionelle Strandfeuer in den Ostseeorten des OstseeFerienLandes: Dahme, Grömitz und Kellenhusen. Am Sonnabend, 1. März 2025, treffen sich Interessierte, um die Wintergeister mit einem lodernden Feuerberg zu vertreiben. Alle großen und kleinen „Wintervertreiber“ sind dazu herzlich eingeladen. Zusätzlich öffnen am Sonntag, 2. März 2025, die teilnehmenden Geschäfte entlang der Promenaden in Grömitz und Kellenhusen ihre Türen zum verkaufsoffenen Sonntag.

Dahme: In der **Seestraße 50 startet um 17 Uhr** ein kostenfreier Fackelzug für alle Teilnehmenden in Richtung Seebrücke. Dort angekommen, wird mit Hilfe der Fackeln das Strandfeuer entzündet, um die Wintergeister offiziell zu vertreiben. Grünkohl-Essen, heiße Getränke von Food Patrol und stimmungsvolle Musik laden dazu ein, den Abend gemütlich am Dahmer Strandfeuer ausklingen zu lassen.

Kellenhusen: Ein **Fackelmarsch startet um 17 Uhr am Waldparkplatz** und führt unter musikalischer Begleitung zur alten Kurverwaltung an den Strand, wo im Anschluss das große **Strandfeuer** gemeinsam entzündet wird. Die Fackeln werden vom Tourismus-Service Kellenhusen kostenfrei an alle Teilnehmenden verteilt. Rund um das Strandfeuer sorgt die Blaskapelle Sielas für die musikalische Unterhaltung. Der DEHOGA-Ortsverband kümmert sich um warme und kalte Getränke sowie leckeren Grünkohl.

Grömitz: **Um 17 Uhr geht es vom Seebrückenvorplatz** zum gemeinsamen **Fackelmarsch** in Richtung Nordstrand los. Die Fackeln werden vor Ort kostenlos an alle Teilnehmenden ausgehändigt. Mit musikalischer Begleitung geht es zusammen zum Restaurant Falkenthal Seafood. Dort wartet schon der große Haufen aus Ästen, Strohballen, Weihnachtsbäumen und alten Sträuchern darauf, in Brand gesteckt zu werden. Für ordentlich einheizende Stimmung vor Ort sorgt **ab 17 Uhr Joe Green und Sebastian Bunge mit Live-Musik**. Es gibt warme Getränke und leckere Snacks. **Ab 21 Uhr** öffnet das Restaurant „**Milloncino**“, nur zirka 250 Meter vom Strandfeuer entfernt, seine Türen für die „**Strandfeuer-Afterparty**“ und sorgt mit DJ-Sounds für ausgelassene Stimmung.

Wellness in Lübeck und Travemünde

Die Wellness-Oasen in Lübeck und Travemünde bieten für Erholungssuchende eine breite Palette an Möglichkeiten. Ein Aufenthalt im **Day-SPA des A-ROSA Travemünde** ist wie ein Kurzurlaub vom Alltag. Sieben verschiedene Saunen, Dampfbäder und die vitalisierende Kraft des Meeres schaffen eine Oase der Ruhe. Thalasso-Anwendungen sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden, während tägliche Fitnesskurse wie Pilates und Aqua Gym

Bewegung bieten. Perfekt abgerundet wird der Aufenthalt mit Detox-Angeboten und individuell abgestimmten Beauty- und Wellness-Programmen.

Das **aja Resort Travemünde** lädt zur perfekten Auszeit ein. Die großzügige SPA- und Wellnesswelt bietet Saunagenuss, Schwimmvergnügen und aktive Erholung im Fitnessbereich. Im NIVEA Haus werden Massagen, pflegende Behandlungen und wohltuende Anwendungen für Körper und Gesicht angeboten.

Im **ATLANTIC Grand Hotel Travemünde** verschmelzen bei Beauty & Spa Fitness und Entspannung. Ein moderner Fitnessbereich motiviert zu sportlichen Aktivitäten, während im Spa-Bereich zahlreiche Wellness- und Beauty-Anwendungen auf Erholungssuchende warten. Das Schwimmbad mit seinen Farbspielen, die Dampfbäder und der gemütliche Wintergarten bieten eine perfekte Rückzugsmöglichkeit.

Das **Hotel Slow Down auf dem Priwall** vereint fernöstliche Gelassenheit mit nordischem Charme. Das Bay Spa überzeugt mit kurzen, effektiven Massagen und umfassenden Beauty-Treatments. Die Saunalandschaft mit Indoor- und Outdoor-Oasen sowie verschiedene Ruhebereiche schaffen eine entspannte Atmosphäre, ergänzt durch anregende Düfte und ein stimmiges Ambiente wird ein Samui-Flair an der Ostsee geschaffen.

Das **Maritim Strandhotel Travemünde** punktet mit einem großzügigen Wellnessbereich mit Meerblick inklusive. Das Indoor-Schwimmbad, die Saunen und Entspannungszonen laden zum Abschalten ein. Individuelle Programme mit Massagen, Körperpackungen und Reiki ergänzen das Angebot. Für Aktive bietet sich eine Radtour entlang der Ostseeküste oder ein Besuch des Maritim Golfparks Ostsee an – inklusive Ermäßigung für Hotelgäste.

Energie tanken auf Fehmarn

Fehmarn bietet eine perfekte Kombination aus Erholung und Naturerlebnis – ideal für eine entspannte Auszeit. Einige der zahlreichen Hotels und Ferienhöfe auf der Insel bieten maßgeschneiderte Wellness-Angebote, die Körper und Geist verwöhnen. Ausgewählte Unterkünfte verfügen über Wellnessbereiche mit zum Beispiel Dampfbädern, Whirlpools und speziellen Behandlungen. Andere Unterkünfte legen beispielsweise den Fokus auf spezielle Yoga- und Achtsamkeits-Angebote, die für die nötige Entschleunigung im Urlaub sorgen. Die idyllische Umgebung mit ihren breiten Stränden und weitläufigen Feldern sorgt zusätzlich für eine wohltuende Atmosphäre. Fehmarn ist der perfekte Ort, um dem Alltagsstress zu entfliehen und neue Energie zu tanken.

Professionell ausgebildete Physiotherapeuten garantieren im **Hotel Burg-Klause** individuell abgestimmte Anwendungen und ein entspanntes Wellness-Erlebnis. Aromaöl-Massagen, Hot Stone und vieles mehr sorgen im modernen und vielfältig ausgestatteten Wellness-Bereich der Burg Klause mit verschiedenen Saunen und Erlebnisduschen sowie im Behandlungs- und Massagebereich für Entspannung und Genuss.

Auf dem **Ferienhof/Bauernhof Köhlbrandt** erwartet Gäste neben dem Schwimmbad auch eine moderne Finnische Sauna. Bei bis zu 90 Grad kann man hier den Alltagsstress wegschwitzen und damit Körper und Geist etwas Gutes tun. Darüber hinaus werden wohltuende Massagen angeboten - entweder für den ganzen Körper oder als regenerierende Teilmassage.

An der romantischen Ostküste der Ostseeinsel Fehmarn erwarten Gäste außergewöhnliche Ferienhäuser auf dem **Bauernhof Lafrenz**. Inmitten einer zauberhaften Idylle des Bauernhofes, eingebettet in Grünflächen und Felder, verteilen sich acht exklusive 5 Sterne Wellness-Ferienhäuser. Einzigartig sind die drei Wellness-Ferienhäuser mit zusätzlicher Dachterrasse sowie zwei Wellness-Bungalowhäuser mit Blick zur Ostsee. Alle 5 Sterne Wellnesshäuser sind ausgestattet mit Sauna, Kamin, Whirlpool-Badewanne und zwei Bädern. Außerdem gibt es drei Relax Bungalows mit Außen-Whirlpool und beheizter Terrasse, Sauna, Whirlpool-Badewanne, Kamin und 2 Bädern.

Auf dem **Bauernhof Haltermann** werden ebenfalls Wellness-Träume wahr. Ein Ferienhaus mit Kamin, Sauna und Whirlpool wartet auf Gäste: Das Kurhaus Wallnau in direkter Nähe. Und im Winter gibt es ein verlockendes Extra-Wellness-Angebot direkt auf dem Hof. Wohlfühlen im Urlaub-Zuhause. Gäste sind eingeladen, die Sauna, den wärmenden Infrarotstrahler sowie den beheizten Außen-Whirlpool für ihr Wellness-Programm zu nutzen und sich anschließend in ihrem Ferienhaus mit einer Aromaöl-Massage oder einer Fußpflege verwöhnen zu lassen.

Auf dem **Bio-Bauernhof Fehmarn** gehört Achtsamkeit zur Lebensphilosophie. Verschiedene fernöstliche Techniken werden hier durch Erfahrung und Expertise durch Co-Trainer und - Trainerinnen in verschiedenen Gruppen- und Einzelkursen angeboten. Ob Yoga, Meditation, Reiki, Physiotherapie, Massagen, Pilates, Feng Shui oder Coaching: Alle Angebote stehen ganz im Zeichen von Harmonie und Achtsamkeit für einen glücklichen Urlaub.

Neben typischem Bauernhof-Leben auf dem **Osterhof in Dänschendorf** können sich Gäste und auch Einheimische vor Ort auf ein vielfältiges Angebot freuen. Dazu gehören zum Beispiel Yoga-Kurse, Shiatsu (japanische Druckmassage), Swasti (Wellness) und Retreats. Auch eine gesunde und bewusste Ernährung spielt auf dem Osterhof eine wichtige Rolle.

Erlebnisraum-SEALEVEL in Kiel

Ab sofort ist der neue, maritime Erlebnisraum „SEALEVEL“ in der Holstenstraße 2-12 in Kiel geöffnet. „SEALEVEL“ lädt ein, das Meer hautnah zu erleben, mehr über die Segelregatta „The Ocean Race Europe“, die im Sommer 2025 das erste Mal von Kiel aus startet, zu erfahren und meereskundliche Exponate zu bestaunen. Des Weiteren können Interessierte dem Gesang der Wale lauschen, Tiefseelebewesen entdecken und sich intensiv mit dem Thema Meeresschutz auseinandersetzen. Der Eintritt ist frei!

SlowDown Bottsand Hotel & Spa - Wellness in Marina Wendtorf

Das neue Wellnesshotel „SlowDown Bottsand Hotel & Spa“ an der Ostsee in Marina Wendtorf bei Kiel hat eröffnet. Mit Dampfsauna auf den Zimmern, frischer Küstenküche im SunDown Restaurant, SlowDown Momenten in der Kaminlounge sowie Natur und Strand im Naturschutzgebiet Bottsand. Am wichtigsten aber: Wellness kann in dem Hotel neu entdeckt werden mit „20 Stories - Sauna & Spa“, das mehr als 20 einzigartige Erlebnisse sowie einen Indoor-Outdoor-Pool bietet.

Wohlfühl-Oasen an der Flensburger Förde

Nach einer erfrischenden Wanderung an der Flensburger Förde lohnt es sich, in einen Entspannungsbereich eines Wohlfühl-Hotels, der für alle Gäste (nicht nur für Hausgäste) geöffnet ist, einzukehren.

Das James, das **Vitalhotel Alter Meierhof** und das **Strandhotel in Glücksburg** sorgen mit ihren liebevoll gestalteten Wohlfühltempeln für warmherziges Ambiente, um zu relaxen und die Seele baumeln zu lassen. Gäste, die schon einmal hier waren, schwärmen von der Nähe zum Meer und dem wunderschönen Ausblick über die Ostsee bis auf die dänische Küste. Das Wellnessdeck im **Hotel Hafen Flensburg** sorgt für Wohlfühlambiente mit Hafenblick. Im grenznahen **Hotel des Nordens** in Harrislee können Saunierende nach dem Saunagang in einen beheizten Außenpool springen.

Digital Detox gibt es bei **Alex Kitchen in Flensburg**: Das Restaurant lädt ab sofort zu einer digitalen Auszeit ein: Gäste können ihr Mobilgerät zu Beginn des Besuchs sicher in einem Safe verstauen. Als Belohnung gibt es ein Dessert oder Heißgetränk gratis. Für Unterhaltung sorgen bereitgestellte Spielkarten, die einen besonderen Abend mit Familie oder Freunden garantieren sollen.

Die Jugendherbergen in Schleswig-Holstein, Hamburg und Nordniedersachsen, Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Nordmark e.V.

Yoga-Retreats sind immer teuer? Sylt gibt es kaum für den kleinen Geldbeutel? Die Jugendherbergen beweisen das Gegenteil. Denn die stylish-maritime Jugendherberge Hörnum im Süden Sylts bietet mit dem „Yoga- und Sauna-Wochenende“ eine entspannende Auszeit vom Alltag mit Yogaeinheiten im Haus und einem Saunabesuch bei Hapimag Hörnum. Die gesunde und kreative Vollverpflegung sowie die frische Nordseeluft runden das Sylt-Wochenende ab. So lässt sich dem Karnevalstrubel relaxt entgehen.

Wer allgemein im Frühjahr auf der Suche nach Digital Detox ist, kann sich zudem in den Nähcamps der Jugendherbergen in Schleswig-Holstein ein ganzes Wochenende lang auf ein kreatives Projekt konzentrieren und dabei die Zeit vergessen. Bei den Kreativwochenenden treffen sich Nähbegeisterte mit ihren Nähmaschinen und frönen ihrer Leidenschaft. Tipps & Tricks werden ausgetauscht, konzentriert genäht und gemeinsam

gelacht. Zu mehreren Terminen (unter anderem im Februar & März) hat die Jugendherberge Flensburg noch ein paar Plätze frei.



Entspannung pur im Whirlpool der Ostsee-Therme Scharbeutz. Bei traumhaftem Meerblick kann man hier dem Alltagsstress entfliehen.

© www.ostsee-schleswig-holstein.de / Oliver Franke

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle Landestourismusorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein. Ziel ist es, 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. Seit 10.01.2024 ist die TA.SH als nachhaltiges Unternehmen nach TourCert zertifiziert.

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 | Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH im Netz: www.sh-business.de | www.sh-tourismus.de | www.sh-convention.de