

## MEDIENINFORMATION

**Mit dem „Meerestied“ auf Spiekeroog zu mehr ganzheitlicher Gesundheit:  
Am 5. Mai 2023 wurde das neue Thalasso-Gesundheitszentrum eröffnet**



**Spiekeroog/Frankfurt, 05. Mai 2023.** Es ist soweit: Mit Eröffnung des neuen Thalasso-Gesundheitszentrums am 5. Mai 2023 wird das Spiekerooger Profil als ganzheitlicher Kraft- und Sehnsuchtsort weiter geschärft. Der Bau wurde durch den Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) gefördert. Unter dem Dachnamen „[Meerestied](#)“ hat die Insel durch den Zusammenschluss des InselBads, des DünenSpas, der FitnessStuuv und des neuen [Thalasso Gesundheitszentrums \(TGZ\)](#) einen einzigartigen Rückzugsort für ganzheitliche Gesundheit geschaffen. Hier finden Gäste von nun an ein sorgfältig aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel an Angeboten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Ein perfekter Ort, um abzuschalten und anzukommen – Indoor mit Blick in die Dünen oder Outdoor in der einzigartigen Landschaft der grünen Insel. Das Spektrum für Gesundheit und Wohlbefinden ist breit gefächert: Es umfasst Thalassoanwendungen, holistische Auszeiten (Uttiets), Wellness und Kosmetik, Sport und Fitness, Rehabilitationsmaßnahmen, Medizinische Wellness und mehr.

### **„Meerestied“- Neuer Name. Eine Einheit.**

Mit dem neuen Namen „Meerestied“ wird die Nordseebad Spiekeroog GmbH dem einzigartigen Standort der Insel gerecht. „Meeres-“ bildet direkt Assoziationen mit der Lage am Meer und zugleich mit den In- und Outdoor Thalasso Anwendungen. Das Wort „Tied“ ist ostfriesisch, unterstreicht die regionale Nähe und bedeutet Zeit. Übersetzt also „Zeit am Meer“, aber auch die Verknüpfung des Gedankens sich selbst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen ist damit gemeint. Die Bezeichnung Holistic Thalasso. Bad & Spa“ stellt den Bezug zu den konkreten Angebotsbausteinen her.

**Pressekontakt Spiekeroog: Global Communication Experts GmbH  
Gabriele Kuminek, Franziska Naujokat, Lisa-Marie Timmann**

**Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main, Tel.: + 49 (0) 69 175371-028/-022/-062  
E-Mail: [presse.spiekeroog@gce-agency.com](mailto:presse.spiekeroog@gce-agency.com), Internet: [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de), [www.gce-agency.com](http://www.gce-agency.com)**

Die **Neuaustrichtung des „Meerestied“** baut auf einem Kursangebot auf, das das Innen und Außen von Körper und Geist mit der Natur der grünen Insel verbindet. Neben den Thalasso-Anwendungen und vielfältigen Therapieformen gibt es verschiedene dauerhaft angebotene Kurse zur Entspannung und Fitness. Mehrtägige Seminare für mehr Achtsamkeit, innere Stärke und Ruhe ergänzen das Programm. „Meerestied“ bietet vielfältige Möglichkeiten für Rezept- und Selbstzahler.

Der **Neubau** steht dabei ganz **im Zeichen der [Nachhaltigkeit](#)**. Die nahezu komplette Holzbauweise wird zusätzlich durch ein angelegtes Gründach gekrönt. Dieses dient als natürliche Klimaanlage für das Thalasso-Gesundheitszentrum. Das Gebäude wird auch auf nachhaltige Weise beheizt, da es die Wärme aus dem Blockheizkraftwerk des Schwimmbads zieht. Ganz unter dem Motto: „Naturverbunden und klimaschonend“.

### **[Thalasso](#) - Urkraft des Meeres im neuen Thalasso-Gesundheitszentrum**

Um der Gesundheit etwas Gutes zu tun, braucht es keine künstlichen Stoffe. Meerwasser, Algen, Schlick, das Reizklima der Nordsee – das sind die Zutaten, aus denen auf Spiekeroog Gesundheit gemacht wird. Thalasso ist eine uralte Heilmethode, deren Name sich vom Altgriechischen Wort für „Meer“ ableitet. Die Urkraft des Meeres spendet dem Körper Kraft und Energie, fördert Heilungsprozesse und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden. Die entsprechenden Angebote im neuen Thalasso-Gesundheitszentrum reichen von Meerwasserbädern über Inhalationen und Schlickanwendungen, bis hin zu Massage-Therapien. Weitere Informationen finden Interessierte [hier](#).

### **Kurse und Angebote**

- **Einblicke in das Wissen der alten chinesischen Meister**

Die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** ist mehr als 2000 Jahre alt und wurde über die Jahrhunderte hinweg verfeinert und zu einer einheitlichen Lehre vereint. TCM ist eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und trägt somit zur Steigerung der Lebensqualität bei. Der Kurs besteht aus drei Vorträgen, in denen die Teilnehmer die Grundlagen erfahren, die 5-Elemente-Ernährungslehre kennenlernen sowie Einblicke in eine gesunde Lebensführung und die Erhaltung der psychischen Gesundheit bekommen. Ergänzt wird das Programm durch Akupunktur, Schröpfmassage und gemeinsam gekochte Menüs. Der Kurs wird zu fünf verschiedenen Zeiträumen angeboten und kostet die Teilnehmer 585 Euro.

- **Im Einklang mit mir selbst**

Mit Hilfe **der Kinesiologie** lernen Teilnehmer auf ihre ureigenen Fähigkeiten zu vertrauen und in Verbindung mit ihrem Körper zu treten. Die Methode ermöglicht anhand der Stärke oder Schwäche eines Muskels herauszufinden, wie alltägliche und gewöhnliche Dinge auf den Körper wirken. Ein körpereigenes Feedbacksystem, was dem Menschen die Chance gibt zu erkennen, was für den Körper wirklich hilfreich ist. Somit können die Gesundheit verbessert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Vermittelt wird unter anderem das Testen von Nahrungsmitteln, Kosmetika, Farben und hilfreichen oder einschränkenden Gedanken und Gefühlen. Das Programm wird zusätzlich durch einen Atemkurs „*Restorative Breathing*“ inmitten der Spiekerooger Dünen, einer Einheit Yoga am Strand oder dem „*Thalasso Walk*“ ergänzt. Der Kurs wird im November angeboten und kostet die Teilnehmer 195 Euro.

- **Innere Stärke finden und Freiatmen**

Die **psychische Widerstandskraft (Resilienz)** ist ein wichtiger Baustein, um sich selbst zu helfen. Wer wünscht sich nicht, Krisen oder belastenden Situationen entspannt zu begegnen und aus diesen gestärkt hervorzugehen? Teilnehmer haben hier die Möglichkeit, einen gelassenen Umgang mit inneren und äußeren Einflüssen zu lernen sowie die Fähigkeit zu erlangen, an Krisen zu wachsen. In einer entspannten Atmosphäre bekommen die Kursteilnehmer Übungen zur Stärkung der Widerstandskraft an die Hand. Diese orientieren sich an sieben Faktoren: Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung und Einbindung in soziale Netzwerke. Ergänzt wird das Programm durch praktische Einheiten wie einem Atemkurs „*Restorative Breathing*“, Progressiver Muskelentspannung oder Yoga am Strand. Der Kurs wird im Juni und September angeboten und kostet die Teilnehmer je nach Dauer 180 Euro oder 199 Euro.

- **Endlich Zeit. Zu zweit in Balance**

Die Ansprüche an **Paarbeziehungen** haben sich mit den Generationen verändert. Dieses Seminar soll Paaren helfen, die jeweils eigenen Bedürfnisse sowie die des anderen/ der anderen zu erkennen. Ziel ist es Wege zu finden, diese Bedürfnisse zu erfüllen, schädliche Muster in der Kommunikation zu erkennen, benennen und im besten Fall zu verändern. Inhalte des Seminars sind unter anderem die Themen Nähe und Autonomie, sichere Bindung in Beziehungen, klare Kommunikation, Konfliktverhalten, das „gute Wir“ und „was ist Liebe“. Der Kurs wird im Juni und Oktober angeboten und kostet die Teilnehmer 185 Euro.

### **Weitere Neuheiten im Meerestied**

Die Angebote des Spiekerooger „Meerestied“ können nachhaltig und achtsam als Schlüssel zur Gesundheit und Zufriedenheit dienen. Neben verschiedenen Kursen, Seminaren und Programmen wird auch ein neu entwickeltes [Sportangebot](#) integriert, bei dem neben „functional fitness“ und „fit mix Rücken“ im FitnessStuuv nun auch **Aqua Fitness** Kurse im InselBad angeboten werden. Alle Sportkurse finden zweimal wöchentlich statt. Das Thalasso - Gesundheitszentrum bietet außerdem **physiotherapeutische Leistungen** auf ärztlicher Anforderung an. Es werden rehabilitative Maßnahmen, Angebote des Gesundheitssportes und der medizinischen Wellness verbunden. **Im Bereich Schönheit und Wohlbefinden setzt das „Meerestied“** auf einen neuen Partner: das renommierte Meereskosmetik-Unternehmen „[Thalgo](#)“ nutzt die Kraft des Meeres für seine Produkte, Nahrungsergänzungsmittel und Behandlungsabläufe. Vom Thalasso für Einsteiger, über 2-stündige Pflegebehandlungen und intensive Beauty-Treatments, bis zum luxuriösen Private Spa-Erlebnis im DünenSpa erleben Gäste sanfte Entschleunigung und intensives Wohlfühl! Einen Überblick über die unterschiedlichen Welless-Angebote im Frühjahr finden Interessierte [hier](#).

Die Nutzung der modernen Saunalandschaft mit drei Saunen und einem Thalasso Dampfbad oder des stimmungsvoll angelegten Inselbads sind im Eintrittspreis des DünenSpa inkludiert und runden den Aufenthalt im „Meerestied“ ab.

Inselinformationen und Unterkunftsanfragen gibt es auf [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de). Presseinformationen und Fotos in hoher Auflösung zum Download unter [www.spiekeroog.de/presse](http://www.spiekeroog.de/presse).

*Spiekeroog gehört zu den ostfriesischen Inseln im niedersächsischen Wattenmeer, hat eine Fläche von 18 Quadratkilometern und zählt ungefähr 800 Einwohner. Das staatlich anerkannte Nordseeheilbad verfügt über einen kilometerlangen feinen Sandstrand, kleine Wäldchen, eine reizvolle Dünenlandschaft und einen idyllischen Dorfkern. Auf der grünen Insel trübt nichts den unbeschwerten Naturgenuss, denn Spiekeroog ist autofrei.*

*Gegründet im Jahr 1924, steht die Nordseebad Spiekeroog GmbH seit knapp 100 Jahren für ein authentisches, nachhaltiges, natürliches sowie qualitativ hochwertiges Urlaubserlebnis. Als Teil des UNESCO-Welterbes Wattenmeer folgt die Insel ihrem grünen Leitbild und verfolgt das Ziel, Vorbilddestination in den Bereichen Tourismus, Mobilität, Nachhaltigkeit und Digitalisierung zu werden. Eigens für die Umsetzung der Projekte initiiert, stehen auf der Agenda unter dem Motto „Nachhaltigkeitsinitiative Spiekeroog“ verschiedene strategische Ziele, die bis 2022 erreicht werden sollen: Neben dem Erhalt und der Entwicklung des natürlichen Lebensraums auf Spiekeroog hat auch der Ausbau nachhaltiger Inselangebote oberste Priorität. Zu den umweltschützenden Initiativen zählen unter anderem die Installation von öffentlichen Trinkbrunnen, einer Photovoltaikanlage auf dem Dach der Spiekerooger Strandhalle, Solaranlagen auf den Zeltplätzen, Strandmüllboxen, Ökostrom sowie das klimaneutrale Kino.*