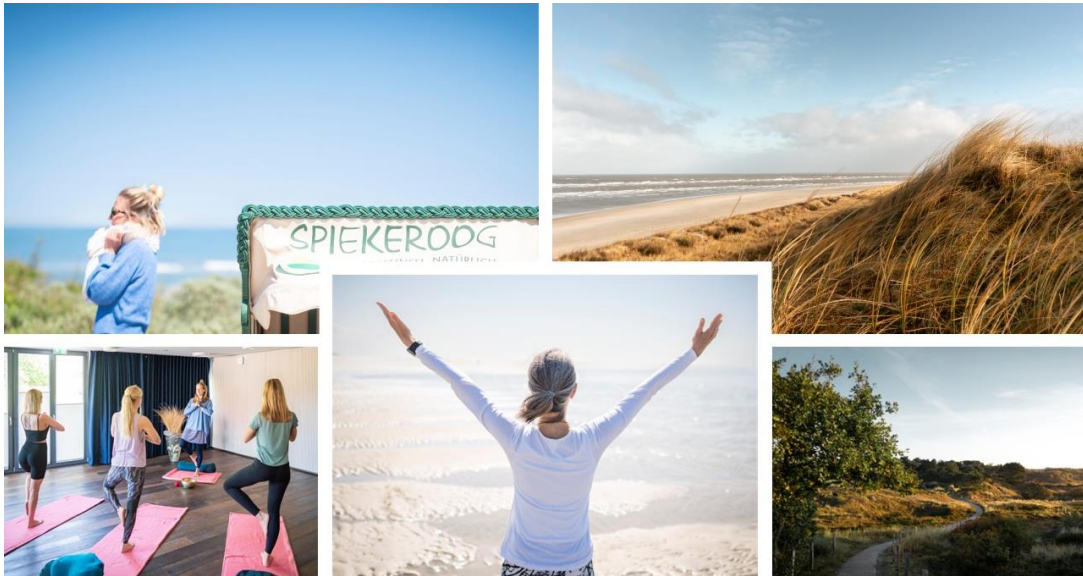


MEDIENINFORMATION

Mit Holistic Uttiets auf Spiekeroog zurück zu sich selbst finden

Das neu eröffnete [Thalasso Gesundheitszentrum \(TGZ\)](#) bietet in der Nebensaison ganzheitliche mehrtätige Kurse – die „Holistic Uttiets“- an.



Spiekeroog/Frankfurt, 17. Juli 2023. Das „[Meerestied](#)“ auf Spiekeroog vereint seit Kurzem das InselBad, das DünenSpa, den FitnessStuuv sowie das neu eröffnete Thalasso Gesundheitszentrum (TGZ). So entstand ein einzigartiger Rückzugsort für ganzheitliche Gesundheit, der das Spiekerooger Profil als Kraft- und Sehnsuchtsort weiter schärft. Das „Meerestied“ bietet ein vielseitiges Kursangebot das Körper und Geist mit der Natur der grünen Insel vereint. Neu sind mehrtägige Kurse (Uttiets= Norddeutsch, Auszeiten), im Herbst und Winter, die dabei helfen auf der ruhenden Insel Kraft zu schöpfen und mit mehr Achtsamkeit gestärkt hervorzugehen. Durch die achtsamen Erfahrungen in der rauen und beeindruckenden Naturlandschaft der Insel Spiekeroog können die Teilnehmer aus dem Alltag ausbrechen und sich ganz auf sich selbst fokussieren. Durchatmen. Ankommen. Neu beginnen. Mit den Seminaren und hilfreichen Übungen für Körper, Geist und Seele werden Weichen für einen bewussteren und nachhaltig gesunden Lebensstil gegeben.

• **Innere Stärke finden**

Im Sturm des Lebens fehlt oft die Kraft, sich selbst zu helfen. Beginnend am 22. September erlernen Teilnehmende in zwei Tagen mehr psychische Widerstandskraft aufzubauen, um gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Während des Seminars wird die neu gewonnene Stärke anhand der sieben Resilienzfaktoren, sowie mit harmonisierenden Kurselementen gekräftigt. Das Seminar ist ab 169 Euro pro Person buchbar.

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

Mit jahrtausendealten Konzepten und Methoden, die über Jahrhunderte verfeinert wurden, werden dank ganzheitlicher Betrachtungsweisen unterschiedlichste Beschwerden gelindert und geheilt. Mit Referaten und Therapien durch die Fachärztin Katharina Böttcher-Goninski lernen Teilnehmende dieses dreitägigen Seminars hilfreiche Grundlagen, wie sie ein gesundes Leben mit psychischer Gesundheit führen, sowie die 5-Elemente-Ernährungslehre, die die Lebensqualität

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, Internet: www.spiekeroog.de, www.gce-agency.com

spürbar steigern. Die Seminare finden an vier Terminen zwischen September und Dezember statt, die Kursgebühr beginnt bei 429 Euro pro Person.

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

In diesem Seminar lernen Paare, mehr auf die eigenen Bedürfnisse sowie die des Partners einzugehen. So werden schädliche Muster in der Kommunikation erkannt, benannt und verändert. Das zweitägige Seminar beginnt am 6. Oktober und ist ab 179 Euro pro Person buchbar.

- **In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien gegen Stress entwickeln**

Diplom-Physiotherapeutin Desirée Wielers vermittelt ein holistisches Konzept mit Strategien zum Stressabbau. Mit ausgewogener Ernährung sowie Schulungen über Entspannung, Bewegung, Körperwahrnehmung und speziellen Atemtechniken lernen Teilnehmende, Krisen bewusst und kompetent zu überwinden. Das Seminar beginnt am 29. Oktober, dauert sechs Tage und ist ab 499 Euro pro Person buchbar.

- **Im Einklang mit mir selbst**

An drei Tagen lernen die Teilnehmenden auf ihre ureigenen Fähigkeiten zu vertrauen und in Verbindung mit ihrem Körper zu treten. Mithilfe der Kinesiologie können sie Klarheit darüber erlangen, was sie stärkt oder schwächt. Mit Tests an Nahrungsmitteln, Kosmetika, Gedanken und Gefühlen sowie begleitenden Atem- und Yogakursen in der einzigartigen Natur Spiekeroogs gelangen Gäste wieder in Einklang mit ihrem Körper. Das Seminar beginnt am 3. November und ist ab 179 Euro pro Person buchbar.

- **Kräfte tanken für meine ganz persönlichen Herausforderungen**

Wenn die Insel im Spätherbst zur Ruhe kommt, ist genau die richtige Zeit, um alle körperlichen und seelischen Kräfte zu wecken und einen konkreten Blickwechsel zu den eigenen Stärken und Kräften durchzuführen. Ziel des Seminars ist es, persönliche und berufliche Stabilität zu erreichen und gemeinsam mit Spaß die eigenen Grenzen zu testen. Das Seminar im November ist ab 369 Euro pro Person buchbar.

- **Rückhalt – alles was dem Rücken gut tut**

Bei dieser sechstägigen Auszeit für Körper, Geist und Seele lernen die Teilnehmenden im Dezember, sich im Alltag nicht in Monotonie, Anspannung und Stress zu verlieren. Ein wichtiger Aspekt in der Behandlung von Rückenerkrankungen ist das Erlernen von Entspannungstechniken, um schmerzhafte Spannungszustände zu regulieren. Die Kursgebühr beträgt 499 Euro pro Person.

- **Gesundheit im Beruf durch Entspannung, gesunde Ernährung und einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm**

Vom 8. Dezember bis zum 10. Dezember erlernen die Teilnehmenden, wie sie auf gesunde Weise mit Stress umgehen können. Gäste finden heraus, zu welchem „Stresstyp“ sie gehören und regenerieren basierend darauf die Balance zwischen Körper, Geist und Emotion. Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm und Ernährungstipps sind auf den Arbeitsalltag anwendbar, um die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Das Seminar ist ab 299 Euro pro Person buchbar.

Bei allen Programmen ist die Nutzung des InselBads und der Sauna des „Meerestied“ inklusive. Zudem gibt es für viele Seminare weitere Optionen, die zusätzlich gebucht werden können. Weitere Informationen zu den Kursen finden Interessierte [hier](#). Buchungen sind online [hier](#) oder per Mail unter meerestied@spiekeroog.de möglich.

Inselinformationen und Unterkunftsanfragen gibt es auf www.spiekeroog.de. Presseinformationen und Fotos in hoher Auflösung zum Download unter 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.