

## Pressemitteilung

Nummer 06/18 vom 5. September 2018

Seite 1 von 3

# Gesunde Ruhe: Entspannungsurlaub in Mecklenburg-Vorpommern

Naturoasen im Nordosten mindern Stress und füllen Energiespeicher auf / Kliniken und Hotels bieten passende Angebote

Wilde Flussläufe, einsame Seen und weite Blicke übers Meer: Urlaub inmitten Mecklenburg-Vorpommerns Naturoasen verspricht genau das richtige Rezept, um den stressigen Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Besonders im Herbst, wenn die Strände leerer werden und die Natur in ein goldenes Licht gehüllt ist, warten überall im Land idyllische Plätzchen, deren Kulisse und Einsamkeit Ruhepol und Kraftquelle zugleich sind. Mit Wellness-Angeboten, Ayurveda-Kuren und Entspannungsprogrammen ergänzt eine Vielzahl von spezialisierten Hotels und Fachkliniken die Wirkung der natürlichen Heilorte – beste Voraussetzungen für einen nachhaltigen Gesundheitsurlaub. Im Folgenden eine Auswahl von Erholungsorten und -angeboten:

### Entspannen an Seen

Mit seinen mehr als 2.000 Seen ist Mecklenburg-Vorpommern das Land mit der größten Anzahl an Binnengewässern in Deutschland. Beruhigendes Schilf wiegt nahe der vielen großen und kleinen Wasserreiche, einsame Uferstreifen und sanft auflaufende Wellen sind perfekte Kulissen für wohltuende Entspannungsübungen und die rege Fauna treibt zu neuen Gedanken. Eine besondere Offerte für Stressgeplagte, die bereits erste Anzeichen einer Schlafstörung erfahren oder, die als alltäglichen Begleiter eine innere Unruhe verspüren, hat die AHG Klinik in Waren auf dem Programm. Unweit des größten innerdeutschen Sees, der Müritz, lernen Gesundheitsurlauber im Fachzentrum für psychosomatische Medizin mit Hilfe von Therapeuten und Ärzten wieder frei zu atmen und neue Kraft zu schöpfen. Das ganzjährige Angebot ist ab 820,00 Euro pro Person buchbar und umfasst unter anderem sechs Übernachtungen im Einzelzimmer, eine Ernährungsberatung, psychosomatische Sitzungen, eine Rückenschule sowie medizinische Heillbäder in echter „Warener Sole“.

### Entspannen am Meer

Dass der Blick auf die Weiten des Meeres in einen meditativen und

## Pressemitteilung

Nummer 06/18 vom 5. September 2018

Seite 2 von 3

beruhigenden Zustand versetzt, ist kein Zufall. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge löst das Meer biologische Prozesse im Körper aus, die eine regelrecht therapeutische Wirkung haben. Die vielen Nuancen des Blaus führen zu einer Assoziation mit Ruhe und Frieden, das Rauschen der Wellen entspannt mit seiner Gleichmäßigkeit und der Duft des Meeres aktiviert dank der negativen Ionen in der Luft den Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Entschleunigung zuständig ist. Mecklenburg-Vorpommerns rund 2.000 Kilometer lange Ostseeküste bildet damit beste Bedingungen, um während eines Urlaubs bewusst und gezielt Stress zu bewältigen. Wer dabei professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen möchte, kommt bei meditativen Ausflügen mit der Yoga-Lehrerin Steffi Basler in Markgrafenheide auf seine Kosten. In den viertägigen Kursen nimmt die Leiterin vom Ayurveda Ashram im mecklenburgischen Gnoien die Teilnehmer des Programms mit auf eine Reise in das Innere des Körpers. Zufriedenheit, wohlige Gefühle und neue Energie sind dabei die Ziele, die während des Aufenthalts im StrandResort des Ostseebades erreicht werden sollen. Der Urlaub mit Mehrwert ist ab 405,50 Euro pro Person im Apartment an verschiedenen Terminen im Herbst 2018 und Frühjahr 2019 erlebbar.

### Entspannen in Natur- und Nationalparks

Morgentliche Nebelschwaden über sattgrünen Wiesen, rauschende Buchenwälder und röhrende Hirsche: In drei Nationalparks und sieben Biosphärenreservaten, aber auch in landschaftlich reizvollen Streifen wie der Mecklenburgischen Schweiz, warten im Nordosten zu allen Jahreszeiten Naturerlebnisse der Extraklasse. Während bereits Spaziergänge durch die Landschaften wahre Entschleuniger sind und Probleme vergessen lassen, nutzen Hotelanbieter und Erholungszentren die Ruhe und Beschaulichkeit des Binnenlands für zahlreiche Entspannungstherapien. Welche Stress befreiende Wirkung Naturoasen haben können, lehren etwa das Mecklenburger Parkland bei Schlaf- und Entspannungsseminaren in gleich mehreren Herrenhäusern, Ayurveda-Kuren im Gutshaus Stellshagen oder das Medical-Wellness-Zentrum am Haussee in der Feldberger Seenlandschaft. In der malerisch gelegenen Fachklinik können Entspannungsurlauber bei Massagen, Bädern, aber auch bei Kremser- und Bootsfahrten rund um Feldberg die Hektik des Alltags ausblenden und zu neuer Vitalität finden. Das mehrtägige Programm, welches unter dem Motto „Zeit für mich“ steht, kostet ab 598,00 Euro pro Person im Doppelzimmer.

## Pressemitteilung

Nummer 06/18 vom 5. September 2018

Seite 3 von 3

Alle Informationen und Gesundheitsangebote mit Erholungsfaktor in Mecklenburg-Vorpommern gibt es unter [www.gesundes-mv.de](http://www.gesundes-mv.de).