

Lübecker Bucht

Lifestyle · Events · Aktivitäten

■ FIT & GESUND

Durchatmen, entspannen, zu sich kommen

An der Lübecker Bucht kann man den Alltag weit hinter sich lassen



Endlich einmal durchatmen und entspannen: Während die meisten Menschen im Sommer die Abwechslung suchen, will man in der kalten Jahreszeit zur Ruhe kommen und sich selbst etwas Gutes tun. Das beginnt mit der Anreise zu einem erholsamen Kurzurlaub - warum in die Ferne schweifen, wenn ein Wohlfühlurlaub im eigenen Land wartet?

In der reizvollen Landschaft der Lübecker Bucht beispielsweise können Urlauber in der kalten Jahreszeit den Alltag hinter sich lassen. Unter

dem Motto "Komm zu dir" kann man in einer Atmosphäre von Ruhe, eindrucksvollen Naturschauspielen und außergewöhnlichem Licht abschalten und den Kopf frei bekommen. Das milde Reizklima der Ostsee sorgt zusätzlich für Wohlbefinden und Gesundheit. Alle Informationen gibt es unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/komm-zu-dir und unter Telefon 04503-7794-100. Ein Kalender listet auf der Website alle Wohlfühl-Angebote auf - und kleine Tipps geben Anleitungen, wie man sich nach dem Urlaub zu Hause Gutes tun kann.

Werbung

Die Wohlfühl- und Erholungsangebote kommen aus drei Bereichen:

1. "Achtsam bewegt"
Wer seine Entspannung in der Bewegung findet, entdeckt in der Rubrik "Achtsam bewegt" viele Erlebnisangebote. Eine sehr erholsame Form der Entspannung erlebt man, wenn man sich beispielsweise beim Yoga, Qi-Gong am Strand oder einer Pilgerwanderung ganz bewusst und achtsam bewegt: Der Körper arbeitet, er spannt sich an und entspannt sich, man spürt, was man mit seiner Atmung bewirken kann. Bei Silent Walks oder Lama-Wanderungen konzentrieren sich die Teilnehmer ganz auf ihre Umgebung und nehmen Gerüche, Farben und Geräusche der Umwelt intensiv wahr.

2. "Retreats"
Eine mehrtägige Auszeit bieten die entsprechenden Angebote für einen Kurztrip. Dabei zieht man sich vom anstrengenden Alltag komplett zurück, kommt zur Ruhe, schöpft Kraft und "sortiert" sich neu. So hat jedes sogenannte Retreat ein konkretes Thema im Fokus - wie eine Fastenkur, Yoga, eine Pilgerwanderung oder auch Meditations- und Achtsamkeitswochen.

3. Wellness für Körper, Geist und Seele
Kaum etwas ist erholsamer als Wellness im Urlaub. An der Lübecker Bucht kann man sich bei einer ayurvedischen Massage verwöhnen lassen, wärmende Öle aktivieren Selbstheilungskräfte, Verspannungen und Blockaden lösen sich. Körper, Geist und Seele befinden sich im Einklang. Beim Day Spa können Gäste einen ganzen Tag lang "abtauchen" und bei diversen Anwendungen von morgens bis abends entspannen. Mit allen Sinnen lässt sich eine wohlduftende Aromaöl-Reise oder die hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage genießen. Den Saunabesuch sollte man bei einem Winter-Wellness-Wochenende ebenfalls nicht vergessen.