



## Neu: Thalasso-Achtsamkeits-Tage auf Wangerooge

Dass sich Herbst und Winter auf der Nordseeinsel Wangerooge zum Entspannen und Ausruhen bestens eignen ist schon lange kein Geheimnis mehr. Die steigenden Gäste- und Übernachtungszahlen in der kalten Jahreszeit sprechen für sich und auch die Angebote der Vermieter, Restaurants und Einzelhändler wachsen mit. „Einfach mal für sich sein“ „Einen Strandspaziergang machen und niemanden treffen“ „Wie herrlich einfach nur die Brandung und ich“ – das sind Aussagen von Gästen, die den Herbst und Winter auf der Insel schätzen. Viele Gäste möchten einfach mal zu sich finden, ganz nah bei sich selbst sein und keine Hektik, keinen Stress, keinen Trubel und keinen Autoverkehr haben. Eine kurze Auszeit aus dem Alltag, einmal tief durchatmen und etwas von der insularen Gelassenheit spüren und schon ist der Akku wieder aufgeladen. Wer auch langfristig ein wenig Achtsamkeit und Gelassenheit mit nach Hause nehmen möchte, findet dafür ein vielfältiges Seminar und Kursangebot auf der Ostfriesischen Insel vor. Bei den Thalasso-Achtsamkeitstagen geht es darum soziale Netzwerke, Schnelllebigkeit, Multitasking, Termin- und Leistungsdruck, Lärm und Dreck einfach mal zu vergessen. Nicht selten befindet man sich im Alltag im Modus des "Tuns". Der Geist ist in der Zukunft oder Vergangenheit, er bewertet, vergleicht, ordnet in Kategorien und arbeitet. Der Modus des "Seins", der Achtsamkeit funktioniert aber ganz anders und es gibt kaum einen besseren Ort und eine bessere Zeit, diesen Modus wiederzufinden, als die Insel im Herbst und Winter. Der "Sein-Modus" hat kein anderes Ziel als den gegenwärtigen Moment voll und ganz auszukosten ohne ihn zu bewerten. Eine wahre Herausforderung aber auch zeitgleich eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität, wer sich diesen Modus und die insulare Gelassenheit mit nach Hause nehmen kann, hat ein wahres Stück Sein dazu gewonnen. Diesen „Sein-Modus“ erlernt man an den Thalasso-Achtsamkeitstagen mit der Dipl. Sozial-Pädagogin und zertifizierte Entspannungstherapeutin Sabine Eims auf der Insel. Mit Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau in der Thalasso-Freiluftarena und einem autogenen Schnuppertraining in der Thalasso-Oase, sowie einem Besuch im Meerwasser-Erlebnisbad kann man jede Menge Sein spüren. Nächste Termine: 05.11.2019, 12.11.2019, 19.11.2019, 26.11.2019, 07.01.2020

Alle Informationen auf [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)

2293 Zeichen (inkl. Überschriften/Leerzeichen)  
30 Zeilen (inkl. Überschriften)

Kurverwaltung Wangerooge  
Obere Strandpromenade 3  
26486 Wangerooge  
Ansprechpartner  
Ramona Engelmeier  
[ramona.engelmeier@wangerooge.de](mailto:ramona.engelmeier@wangerooge.de)  
0 44 69 - 9 91 29