

PRESSEINFORMATION 02

05. Februar 2025

Fischland-Darß-Zingst - winterlich, gesund, regional

Wind und Wellen, Wald und Wasser locken Urlauber auch in der kalten Jahreszeit vor die Türen ihrer Unterkünfte. Und neben der Natur hält die Region Fischland-Darß-Zingst und das Küstenvorland auch Angebote für Gesundheitstouristen, Wellness-Fans und Feinschmecker bereit.

Während die einen in aller Ruhe am Strand entlangwandern, gönnen sich die anderen ein paar Stunden in der Sauna oder im Solebad. Und am Ende eines solchen Tages gibt es schmackhafte Gerichte aus regionalen Zutaten. Viele Anbieter auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst und im Küstenvorland bieten auch im Frühjahr 2025 wieder gesundheitsfördernde, wohlige Stunden weit weg vom Alltag. Möglich machen es das Reizklima an der Ostseeküste mit Meerwasser, Salz oder Sole, aber auch die Könner in den Küchen.

Fastenkurse im Ostseebad Prerow

Besonders leicht fällt das Fastenwandern in einer Gruppe Gleichgesinnter. Angeboten werden solche Kurse von Fasten-Profis im Ostseebad Prerow, die Teilnehmer wohnen im Hotel „Haus Linden“ in unmittelbarer Strandnähe.

<https://haus-linden.de/termine-2025>

Der Wald und die Bilder

Waldbaden, also das achtsame Erleben der Natur, ist inzwischen nicht nur in Fernost als Therapiemethode bekannt. In Zingst verbindet die Fotografin Margit Röder diese Form der Entspannung mit ihrer Passion und lädt die Kursteilnehmer ein, es ebenfalls zu versuchen. <https://www.zingst.de/waldbaden-trifft-fotografie>

Salz als Wohlfühl-Elixier

Tropfen von Salzwasser rieseln durch dünne Äste von Schwarzdorn und verbreiten einen feinen Solenebel – eine Wohltat nicht nur für Menschen mit Atemwegserkrankungen und Hautproblemen. Eine andere Anwendung im Salzturm von Trinwillershagen ist die sogenannte Aktivsole-Vernebelung: Dabei wird eine spezielle Jod-Brom-Sole mittels Ultraschalltechnik in winzige Partikel umgewandelt, die elektrostatisch aufgeladen und gleichmäßig im Raum verteilt werden. <https://salzmanufaktur-mv.de/salztherapie/>

Yoga in Strandnähe

Yoga und Pilates oder beides in einem – das bietet Kathleen Matuschke an. Die Kurse sind für jedermann offen.

Montag 19:30 Uhr Pilates Fischland-Halle Wustrow

Donnerstag 10:00 Uhr Yogilates Fischland-Halle in Wustrow

Mittwoch 19:00 Uhr Yoga (Sporthalle der Grundschule in Dierhagen)

Anmeldungen und weitere Infos unter Tel. 0176-43831347.

Im Hotel „The Grand“ in Ahrenshoop finden im Februar und März jeweils mehrtägige Yoga-Kurse an. Dabei ist unter anderem die Benutzung des Wellness-Bereichs inklusive. <https://www.the-grand.de/de/wellness>

Ayurveda mit indischer Therapeutin

Im GRAND Spa werden traditionelle Ayurveda-Ansätze mit modernen Elementen verbunden. Durch Massagen und sanfte Bewegungsformen erleben die Gäste tiefgehende Entspannung. Die erfahrene Ayurveda-Therapeutin Akila aus Indien berät und informiert zu den Anwendungen. <https://www.the-grand.de/de/wellness/ayurveda>
Tel.+49 (0) 38220 67 8481 E-Mail info-spa@the-grand.de www.the-grand.de

Hunde ausdrücklich erwünscht

Ausgiebige Spaziergänge am Strand und durch den Ort – beim „Pfötchenspezial“ im STRANDHAUS Ahrenshoop kommen Vierbeiner und ihre Menschen gleichermaßen auf ihre Kosten. Viel Abwechslung, gemeinsame Zeit in der Natur und ein Geschenk von Cloud7 erwarten sie. Termin: 02.01. - 30.04.2025,
Link: <https://www.ahrenshoop-strandhaus.de/de/angebote/details/pfoetchenspezial-239>

Familienführung durch den Darßwald „Der Natur auf der Spur“

Prerow, 12. Februar, 11:00 Uhr

Die Wanderung dauert etwa zweieinhalb Stunden und ist geeignet für Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

Die Anmeldung erfolgt bis 15 Uhr am Vortag unter 0385 – 588 63851

Die Führung ist kostenfrei, Spenden für den Nationalpark sind willkommen.

Natürlich essen und genießen

Im Hotel „Haferland“ im Erholungsort Wieck a.D. kommen nur Bio-Produkte in die Küche. Die Köche kreieren aus überwiegend regionalen Zutaten schmackhafte Menüs.

Auch im „Strandhotel“ vom Ostseeheilbad Zingst wird viel Wert auf gesunde, regionaltypische Küche gelegt – egal ob mit Fisch oder Fleisch, ob vegetarisch oder vegan.

Weitere Angebote im Veranstaltungskalender auf www.fischland-darss-zingst.de zu finden oder bei den Tourist-Informationen der Ostseebäder und Urlaubsorte zu erfragen.



Bildunterschrift: Pause am Darßer Weststrand(c)TMVTiemann



Bildunterschrift: Aroma-Yoga-Retreat ©Ina Kinkel TGA

Ansprechpartner für Fragen:

Pressekontakt

Simone Marks
Kommunikation und Stakeholder Management

Tourismusverband Fischland-Darß-Zingst e. V.

Im Kloster 15, 18311 Ribnitz-Damgarten

Mobil. 0176 42795539

E-Mail: Simone.Marks@tv-fdz.de

www.fischland-darss-zingst.de

www.facebook.com/tv.fdz