

## Pressemitteilung

14.01.2025

### Thalasso – Entspannung und Energie für ganzheitliche Balance

Mit Thalasso auf Norderney die Abwehrkräfte stärken – und die Krankenkasse zahlt!

Das **bade:**haus NORDERNEY, Europas größte Thalasso-Einrichtung, bietet erstmalig 2025 eine exklusive Gelegenheit, körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig zu fördern: Das viertägige Arrangement steht unter dem Motto „Gesundheitsreise für ganzheitliches Wohlbefinden – Entspannung und neue Kraft mit Thalasso“. Begleitet wird die Reise von Norderneys Thalasso-Koordinatorin Anja Raschke sowie Susanne Winter, Bewegungs- und Entspannungstherapeutin und zertifizierte Stressmanagement-Trainerin.

Drei Termine stehen für Interessierte zur Auswahl: Donnerstag, 13. bis Sonntag, 16. März 2025, Donnerstag, 6. bis Sonntag, 9. November 2025 oder Donnerstag, 13. bis Sonntag, 16. November 2025.

Das Arrangement umfasst unter anderem einen krankenkassenzertifizierten Präventionskurs, der auf Stressmanagement, Achtsamkeit, sanfte Bewegung und autogenes Training abzielt. Die Kosten für diesen Kurs in Höhe von 220 Euro werden in der Regel von den Krankenkassen zwischen 75 und 100 Prozent erstattet.

### Thalasso – Wohltuend und wirkungsvoll

Die Kombination aus der heilenden Kraft von Meerwasser, Schlick und Salz sowie wissenschaftlich fundierten Entspannungstechniken steigert die innere Balance, das Wohlbefinden und die Widerstandskraft.

### Leistungen und Inhalte

- Thalasso-Erlebnis: Achtsames Baden im Heilwasser, Thalasso-Peeling-Massage und eine Original Norderneyer Schlickpackung im **bade:**haus NORDERNEY.

**PRESSEKONTAKT:**

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

E-MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 1

26548 NORDERNEY

- Stressmanagement & Achtsamkeit: Techniken des autogenen Trainings und bewährte Entspannungsstrategien.
- Natur pur: Thalasso-Spaziergänge entlang der Nordsee und meditative Strandübungen.

Der Gesamtpreis der Gesundheitsreise beträgt für ein Einzelzimmer 980 Euro, für das Doppelzimmer 1.820 Euro, inklusive nachfolgender Leistungen:

- 3 Übernachtungen im bade:haus Appartement mit Frühstück im Inselhotel König
- Krankenkassen-zertifizierter Präventionskurs
- Freier Eintritt in den Spa- & Sauna Bereich
- Thalasso-Peeling-Massage über 50 Minuten
- Original Norderneyer Schlickpackung
- Thalassospezifische Zusatzmodule
- Frottee-Paket

Zusätzliche Kosten entstehen durch Anreise, Gästebeitrag und Verpflegung.

## Programmübersicht

- **Tag 1 | Donnerstag:** Einleitung in autogenes Training und Stressmanagement sowie eine historische Führung durch das bade:haus.
- **Tag 2 | Freitag:** Achtsames Baden, Thalasso-Spaziergänge und individuelle Anwendungen sorgen für tiefe Entspannung und Wohlbefinden.
- **Tag 3 | Samstag:** Naturerlebnisse am Weststrand mit achtsamen Übungen und freier Zeit zur individuellen Erholung.
- **Tag 4 | Sonntag:** Abschlussreflexion und Austausch – entspannt und gestärkt in den Alltag starten.

## Jetzt anmelden!

Die Gesundheitsreise bietet eine ganzheitliche Kombination aus Entspannung, Bewegung und Naturerlebnissen in der einmaligen Atmosphäre der Insel Norderney. Es wird empfohlen, sich vor Beginn der Gesundheitsreise bei der Krankenkasse über die Erstattung des Präventionskurses gemäß §20 SGB V zu informieren.

Weitere Informationen und Buchung unter:  
[norderney.de/gesundheitsreisen](http://norderney.de/gesundheitsreisen)

**NORDERNEY**  
*meine Insel*

**Freude an Gesundheit und Wohlbefinden erleben!**