

**bade:haus**  
NORDERNEY

# *THALASSO- Gesundheitsreise*

*Entspannung und Energie für ganzheitliche Balance!*



**bade:haus**  
NORDERNEY



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

Mit Thalasso im **bade:haus** NORDERNEY  
die Abwehrkräfte stärken und **Ihre  
Krankenkasse zahlt!**

Das **bade:haus** NORDERNEY bietet in 2025  
drei viertägige Arrangements

**13. bis 16. März 2025**  
**6. bis 9. November 2025**  
**13. bis 16. November 2025**

unter dem Motto „Gesundheitsreise für  
ganzheitliches Wohlbefinden – Entspannung  
und neue Kraft mit Thalasso“ an, die unter  
anderem einen Präventionskurs beinhalten,  
**der von den Krankenkassen bezahlt wird.**

Dieser krankenkassen-zertifizierte Kurs  
verbindet die wohltuende Wirkung von Thalasso  
mit effektiven Techniken für Stressmanagement,  
Achtsamkeit, sanfte Bewegung und autogenes  
Training. Diese ganzheitliche Kombination fördert  
Ihre innere Balance, steigert Ihr Wohlbefinden  
und hilft Ihnen, den Alltag mit mehr Entspannung  
und Energie zu meistern.

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

*Was erwartet Sie?*

**~ Thalasso-Erlebnis**

Achtsames Baden im Heilwasser, individuelle Anwendungen und Original Norderneyer Schlick-Packung im **bade:haus** NORDERNEY.

**~ Stressmanagement & Achtsamkeit**

Erlernen Sie die Techniken des autogenen Trainings und bewährte Entspannungsstrategien.

**~ Natur pur**

Entdecken Sie die beruhigende Wirkung von Thalasso-Spaziergängen und Strandmeditationen.

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

### Programmübersicht | Tag 1:

#### Einführung & Stressmanagement

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Leseraum im Conversationshaus

Inhalt:

- ~ Begrüßung und Einführung durch Anja Raschke & Susanne Winter
- ~ Einführung in das autogene Training „Was ist autogenes Training?“
- ~ Theoretische Grundlagen und erste Einblicke Stressmanagement: Wissenschaftlich fundierte Strategien und Techniken
- ~ Führung mit Anja Raschke durch das **bade:haus** NORDERNEY (Treffpunkt: Marktplatz **bade:haus** NORDERNEY)



Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

## Programmübersicht | Tag 2

### **Achtsamkeit, Praxis und leichte Bewegung**

Zeit: 07.45 - 09.15 Uhr

Ort: **bade:haus** NORDERNEY

Inhalt:

- ~ Praxis im **bade:haus** NORDERNEY
- ~ Achtsames Baden mit Elementen des autogenen Trainings
- ~ Genießen des Heilwassers und Vertiefung der Entspannungstechniken

Zeit: 09.45 Uhr

Ort: Inselhotel König

Inhalt:

- ~ Gemeinsames Frühstück

Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Ort: **bade:haus** NORDERNEY

Inhalt:

- ~ Thalasso-Spaziergang (Route: Thalasso-Plattform, Surferbecken, Südpolder
- ~ „Watt für die Seele“ – Susanne Winter
- ~ „Grundlagen und Wirkungsweisen von Thalasso“ – Anja Raschke

Zeit: ab 15.00 Uhr

Ort: **bade:haus** NORDERNEY

Inhalt:

- ~ Thalasso-Peeling-Massage

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

### Programmübersicht | Tag 3

#### Naturzeit und individuelle Erholung

Zeit: vormittags strukturiert | nachmittags individuell

Ort: **bade:haus** NORDERNEY

Inhalt:

Achtsamkeit –

Übungen und Anleitung zur Stressreduktion

Gruppe 1:	08.00 Uhr	Frühstück
	09.00 - 09.45 Uhr	Schweigeraum

Gruppe 2:	08.00 - 08.45 Uhr	Schweigeraum
	09.00 Uhr	Frühstück

Zeit: 10.30 - 11.15 Uhr

Ort: **bade:haus** NORDERNEY | Weststrand

Inhalt:

Naturzeit am Weststrand

~ Achtsame Übungen in der Natur und  
autogenes Training in der Strandumgebung

Nachmittags – Nutzung von Freizeitangeboten:

~ bade~museum

~ Strandspaziergang zur Weißen Düne

~ Selbstanwendung Original Norderneyer Schlick  
im **bade:haus** NORDERNEY

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

## Programmübersicht | Tag 4

### Abschluss und Reflexion

Ort: **bade:haus** NORDERNEY

Inhalt:

Achtsamkeit –

Übungen und Anleitung zur Stressreduktion

Gruppe 1:	08.00 Uhr	Frühstück
	09.00 – 09.45 Uhr	Schweigeraum

Gruppe 2:	08.00 – 08.45 Uhr	Schweigeraum
	09.00 Uhr	Frühstück

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Leseraum | Conversationshaus

Inhalt:

- ~ Abschlussreflexion
- ~ Gemeinsamer Austausch und Feedback
- ~ Ausgabe der Teilnahmebestätigung und Zertifikate

Ckeckout **bade:haus** Apartments bis 10.00 Uhr.  
Entspanntes Verweilen auf der Insel oder Abreise.

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass alle Programm-  
punkte wetterabhängig und organisatorisch flexibel  
gestaltet sind, um bestmögliche Ergebnisse und  
Erlebnisse zu gewährleisten.

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)



**bade:haus**  
NORDERNEY

**bade:haus**  
NORDERNEY

### Kosten & Unterkunft

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

- ~ 3 Nächte 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

**Die Kosten für den Präventionskurs in Höhe von 220 Euro/Person werden von der Krankenversicherung in der Regel zwischen 75 und 100 Prozent erstattet.**

**Wichtig:** Erkundigen Sie sich vor Beginn der Maßnahme bei Ihrer Krankenversicherung.

Zusätzliche Kosten entstehen durch

- ~ die eigene Anreise (Fahrkosten/Fähre)
- ~ den örtlichen Gästebeitrag
- ~ Verpflegung etc.

Jetzt anmelden auf [norderney.de/gesundheitsreisen](https://norderney.de/gesundheitsreisen)