

Pressemitteilung | Achtsamkeit auf Juist: Abschalten auf Thalasso-Wegen, wohltuende Kurse und eine besondere Playlist für zu Hause

Achtsamkeit: Bewusster leben, Stress abbauen und neue Energie tanken. Die Entschleunigungsinsel Juist ist der perfekte Ort, um sich um sich selbst und die eigene Gesundheit zu kümmern. Hier fahren keine Autos, hier herrscht keine Hektik. Dafür warten lange Strandspaziergänge, Weitblicke auf die Nordsee und gesunde Meeresluft. Wer noch mehr für sich tun will, kann während der Achtsamkeitstage wohltuende Kurse auf der Ostfriesischen Insel belegen oder eine Thalasso-Therapie genießen.

Gesundheitsinsel: Thalasso, Wellness, Kur

Juist ist nicht nur die schönste Sandbank der Welt, sondern auch eine echte Gesundheitsinsel. Allein das Reizklima der Nordsee tut einfach gut. Die Seeluft tief einzuatmen und zu entspannen. Die Aerosole an der Wasserkante verbessern die Haut, lindern Atemwegserkrankungen und stärken den Kreislauf. Die Möglichkeiten, im Urlaub etwas Gutes für sich zu tun, sind vielfältig. Die Zauberworte heißen Thalasso, Wellness und Kur. Dazu stehen jederzeit Gesundheitskurse für Kopf und Körper zur Auswahl, Ende Oktober locken die Achtsamkeitstage mit einem vielfältigen Kursangebot. Das TöwerVital mit Schwimmbad, Sauna, Fitness und Wellness ist dabei der zentrale Anlaufpunkt.

Achtsamkeitstage im Herbst: Kurse für Kopf und Körper

Die Achtsamkeitstage finden in diesem Jahr vom 27. bis zum 31. Oktober 2025 auf Juist statt. Eine Woche lang geht es darum, achtsam mit sich selbst umzugehen, die Balance zwischen Kopf und Körper zu finden. Dabei helfen die erfahrenen Coaches Pauline Staneker und Wenke Heiken. Warum sich gerade Juist so perfekt dafür eignet, erklärt Pauline Staneker: „Diese Insel ist einfach der perfekte Ort dafür, sich seiner Sinne und damit sich selbst bewusst zu werden.“ Ihr Ziel: „Vielen Menschen dabei helfen zu können, ihren ganz individuellen Zugang zu sich zu finden. Ich freue mich darauf, sie dabei unterstützen zu dürfen, durch Achtsamkeit ihren Dialog zwischen Kopf und Körper wiederherzustellen.“

Die Vormittagskurse dienen der mentalen Achtsamkeit, es werden Themen wie Selbstwahrnehmung, Wertefindung und Zielsetzung angegangen. Die Nachmittagskurse wiederum legen den Schwerpunkt auf die körperliche Achtsamkeit. Hier stehen Bewegung, Atmung und Erdung im Vordergrund. Wer möchte, kann auch beide Kursangebote kombinieren.



Kraft des Meeres nutzen: Thalasso-Therapien und Kuren auf Juist

Für Thalasso-Therapien wird die Kraft des Meeres genutzt, die heilsamen natürlichen Inhaltstoffe des Wassers, der Luft, der Algen sowie des Schlicks. Juist ist als offizielles Thalasso-Nordseeheilbad zertifiziert. Je länger man auf Juist ist, desto stärker wirken sich die Elemente aus und desto mehr Einfluss ist zu spüren. Neben Thalasso-Therapien und verschiedenen Angeboten wie Treatments oder Massagen lohnt es sich, auch die Thalasso-Wege auf der Insel abzugehen. Diese führen über die Insel, am Strand und am Watt entlang. Dabei gilt es, die reizenden Aerosole tief einzuatmen und den herrlichen Weitblick zu genießen.

Auch Kuren haben auf Juist eine lange Tradition und bieten sich dank des Seeklimas perfekt an. Im TöwerVital, das für alle Kassen zugelassen ist, werden verschiedenste physiotherapeutische Anwendungen angeboten.

Meerblicke: Achtsamkeitsplaylist für zu Hause

“Meerblicke von Juist” heißt die Playlist, die Insel(sehn)süchtige auf Spotify abonnieren können. Was sie bekommen, ist Achtsamkeit von Juist für zu Hause. Die Meerblicke sollen kurze Impulse zur Achtsamkeit sein, inspiriert von der Natur der Insel. Ob Meeresrauschen, rufende Robben oder Schritte im Sand. Sie sollen dabei helfen, den Alltag für einen Augenblick loszulassen, bewusster zu atmen und den Moment wahrzunehmen – egal, wo man gerade ist.

Hier geht es zur [Meerblicke-Playlist](#)

Weitere Informationen unter: www.juist.de

Über Juist

Juist ist mit 17 Kilometern die längste Ostfriesische Insel. Genauso lang und entsprechend schön ist auch der Strand mit seinem zuckerfeinen Sand. Die geringste Entfernung zum Festland liegt bei rund acht Kilometern. Die maximale Inselbreite beträgt 900 Meter, die minimale 500 Meter. Keine Stelle auf Juist ist weiter als 400 Meter von einem Strand entfernt. Das „Töwerland“, was so viel wie Zauberland bedeutet, ist eine autofreie Insel – keine Abgase oder Hupen stören den Geruch und das Rauschen des Meeres. Die Straßen gehören den Fußgängern, Fahrrädern und Kutschen. Taxis, Warentransporte und Müllabfuhr.

Informationen für Medien:

Kurverwaltung Juist, Julia Findeisen
Strandstraße 5, 26571 Juist
Tel: +49-35-809-855
jfindeisen@juist.de
www.juist.de

genböck pr + consult, Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel.: +49-30-22-48-77-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de