News

News: Juister Gesundheitswoche wird in den Herbst 2020 verschoben

Beigetragen von JNN am 28. Apr 2020 - 11:31 Uhr

Die Gesundheitswoche 2020 auf der Nordseeinsel Juist wird wegen des Corona Virus und seinen Auswirkungen auf den Tourismus auf den Herbst 2020 verlegt. Sie wird voraussichtlich vom 27. September bis 02.Oktober stattfinden. Teilnehmende, die bereits für den Frühjahrstermin gebucht haben, können kostenfrei umbuchen.

Während der gesamten Woche finden täglich Kurse von Gymnastik über Yoga, Qi Gong, Faszienpilates, Nordic Walking, Zumba oder Functional Training statt. Außerdem gibt es spannende Vorträge und Workshops zu den Themen Tanz, Schreiben, Klangschalen und Meditation. Zum Beispiel erklärt Thalasso-Experte Dr. Friedhart Raschke, wie Thalasso bei Burn-Out helfen kann und Dirk Müller, langjähriger Journalist und Chefredakteur des Magazins „Vegan für mich“, widmet sich dem Thema Veganismus.

Ein besonderes Erlebnis stellt die sogenannte „Klimatherapie“ dar: Schrittweise gewöhnt man sich dabei an der frischen Strandluft an das Reizklima der Nordsee und schließt die Woche mit einem kühlen Seebad ab. Eine Klimatherapie stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Weitere Informationen zum Programm und Pauschalangeboten zur Gesundheitswoche:
https://www.juist.de/gesundheit/gesundheitswoche/

TEXT: LIEBLINGSFLECKEN PR & KOMMUNIKATION KATHARINA SCHLANGENOTTO FÜR KURVERWALTUNG JUIST
JNN-FOTO: MICHAELA FRIEDRICHS

Article pictures