

[News](#)

News: Zahlreiche Veranstaltungen mit Fokus auf mentale Gesundheit im Winter

Beigetragen von JNN am 21. Okt 2026 - 14:02 Uhr

In der ruhigen Zeit von November bis März veranstaltet die Kurverwaltung Juist verschiedene Events und Erlebnisse zur Verbesserung der mentalen Gesundheit. Atmen, Achtsamkeit, Resilienz sowie Selbstfürsorge und Malerei bieten auf der Insel Juist Raum und Anlass für die Teilnehmer, sich auf sich selbst zu fokussieren.

„Juist ist eine kleine Insel mit wenig Ablenkungen und damit ein perfekter Ort, um an sich selbst zu arbeiten“, sagt die Juisterin Wenke Heiken, die als Kursleiterin verschiedene Kurse rund um die Themen Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge im Winter auf dem Eiland anbietet.

Thomas Vodde, Leitung Veranstaltungen und Marketing bei der Kurverwaltung Juist, äußert sich so: „Juist im Winter ist ein Ort der Ruhe. Mehr und mehr Menschen sehnen sich nach dieser Ruhe und möchten die Nordsee auch im Winter erleben.“

Veranstaltungen im Winter auf Juist

Im Winter ist die Insel Juist ruhig und bietet viel Raum für die eigenen Gedanken. Die Kurverwaltung Juist organisiert bewusst Erlebnisse mit einem Fokus auf mentale Gesundheit in der Zeit von November bis März.

Resilienztag

Montag, 26.10., - Mittwoch, 28.10.2026, jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr

Workshop zum Erlernen von Techniken, um besser mit Stress umzugehen

Teilnahmegebühr: 329 €

Achtsamkeitstage

Montag, 02.11., - Freitag, 07.11.2026

Vormittags Fokus auf den Kopf, nachmittags Fokus auf den Körper – für Reflexion, innere Entwicklung und persönliche Bedürfnisse

Teilnahmegebühr Vormittagskurs: 499 €

Teilnahmegebühr Nachmittagskurs: 279 €

Teilnahmegebühr Vor- und Nachmittagskurs: 599 €

Juist hinter den Kulissen

Montag, 23.11., - Freitag, 27.11.2026

Führung hinter die Kulissen der Insel mit Experten-Gesprächen wie Ehrenamtlichen, Klärwerk, Schule, Kindergarten, Einzelhandel, Gastronomie, Ranger und weiteren

Teilnahmegebühr: 199 €

Atemtage

Freitag, 18.12., - Sonntag, 20.12.2026

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr: „Tauche atmend tiefer ein“

und / oder

jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr: „Atmen am Strand“

Teilnahmegebühr pro Einheit: 40 €

Aquarellmalkurs

Kurs 1: Mittwoch, 10.03., - Freitag, 12.03.2027, Teilnahmegebühr: 250 €

Kurs 2: Sonntag, 14.03., - Dienstag, 16.03.2027, Teilnahmegebühr: 250 €

Kurs 3 (Zusatztermin): Dienstag, 09.11., - Freitag, 12.11.2027, Teilnahmegebühr: 350 €

Aquarellmalkurs mit Tipps, Tricks und Techniken zum Malen inseltypischer Motive

Kreative Selbstfürsorge

Montag, 22.03., - Donnerstag, 25.03.2027

Workshop zu den Themen Selbstfürsorge, Wertearbeit, Glaubenssatz-Transformation und intuitive Kreativität

Teilnahmegebühr: 439 € für den gesamten Kurs | Teilnahmegebühr: 165 € pro Tag

Alle Informationen zu Veranstaltungen auf Juist finden sich auf der Website der Kurverwaltung Juist, juist.de:

<https://www.juist.de/auf-der-insel/veranstaltungen/veranstaltungs kalender>

Alle Informationen zum Winter auf Juist finden sich auf der Website der Kurverwaltung Juist, [juist.de](https://www.juist.de/erleben/winter):
<https://www.juist.de/erleben/winter>

TEXT: KURVERWALTUNG JUIST
FOTO: STEFAN ERDMANN

Article pictures

