



Gesunde und entspannte Tage kann man im April am Schielowsee im Havelland verbringen. Foto: TMB-Fotoarchiv Steffen Lehmann.

11.03.2019 14:16 CET

## Auszeit am Schielowsee

### Auszeit am Schielowsee

**Rund um den Schielowsee steht der April ganz im Zeichen der Gesundheit**

**Der Frühling im April wird in Schielowsee zur „Gesundzeit“. Vor den Toren Potsdams werden vom 1. bis 30. April über 70 kleine und große Auszeiten von 17 Gesundheitspartnern angeboten. Die Themen Entspannung, Bewegung, Ernährung und Beratung stehen im Mittelpunkt.**

Vier Wochen lang steht täglich die Gesundheit im Fokus. In vielen Kursen,

Therapien und Workshops zum Reinschnuppern und Ausprobieren geht es darum, sich Zeit für sich zu nehmen für sogenannte „Auftankmomente“ und so etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Bei QiGong am See, Yoga im Schlosspark oder beim Waldbaden zwischen Caputher Bäumen, inmitten der reizvollen Natur- und Kulturlandschaft am Schwielowsee im Havelland kann man gesundheitliche Ressourcen aktivieren und Erholung finden.

Eine 3-Tage Detox-Kur lädt Freundinnen vom 12.-14. April zu Yoga, Sauna und frischen Säften nach Caputh in die Appartements im Schlosspark ein. Im Schloss startet eine Wanderung rund um den Caputher See mit dem Namen „Staunen und Stapfen“, die Bewegung mit Kultur verbindet. Eine neue osteopathische Behandlungsmethode im Therapiezentrum Capuvita in Caputh widmet sich dem Atlas, dem ersten Halswirbel, der häufig für Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und für Migräne verantwortlich ist. Die Feldenkrais-Therapie und die visionäre Cranio-Sakralarbeit werden ebenso geboten wie ein Athleticflow-Kurs, der Ausdauer- mit Krafttraining und Yogaeinheiten verbindet. Zum „Ladies Evening“ für Haut- und Haarberatung in der Theresia Apotheke in Geltow werden zur Livemusik Fingerfood und Sekt serviert. Der einzige Mann an diesem Abend ist der Visagist und Kosmetiker Tobias Uhlig. Wohltuende Klang-, Aromaöl- und Entspannungsmassagen z.B. für den Bürorücken sowie einen Ausflug in die Bach-Blütentherapie oder in die chinesische Medizin kann man im April in Schwielowsee ebenfalls ausprobieren.

Alle Kurse und Therapieangebote mit Terminen, Veranstaltungsorten und Kontaktdaten zur Anmeldung sind gibt es in einem Flyer sowie im Internet unter [www.auszeit-in-schwielowsee.de](http://www.auszeit-in-schwielowsee.de).

Auskünfte erteilt auch die Touristinformation Schwielowsee in Caputh unter Tel. 033209-70899.

---

Die TMB Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH wurde 1998 gegründet. Als Destination-Management-Organisation ist die TMB für die langfristige und nachhaltige Positionierung sowie Entwicklung und Vermarktung der touristischen Angebote im Land Brandenburg verantwortlich. Hierzu zählt insbesondere die Markenführung der touristischen Marke Brandenburg und der damit verbundene Markenprozess. Die Gesellschafter der TMB sind das Land Brandenburg (59 Prozent), die Vereinigung Brandenburgischer Körperschaften zur Förderung der Brandenburgischen Tourismuswirtschaft

GbR (36 Prozent) und die Berlin Tourismus & Kongress GmbH (visitBerlin) (5 Prozent).

**TMB Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH, Am Neuen Markt 1 – Kabinetthaus, 14467 Potsdam**

Telefon: +49 (0)331 29873-0 | Telefax: +49 (0)331 29873-73  
[service@reiseland-brandenburg.de](mailto:service@reiseland-brandenburg.de) | [www.reiseland-brandenburg.de](http://www.reiseland-brandenburg.de)

Amtsgericht Potsdam HRB 11403 | Ust-IdNr. DE194533636 Vorsitzender des Aufsichtsrates: Staatssekretär Hendrik Fischer | Geschäftsführer: Dieter Hütte

## Kontaktpersonen



### **Birgit Kunkel**

Pressekontakt

Leiterin Unternehmenskommunikation / Pressesprecherin

[birgit.kunkel@reiseland-brandenburg.de](mailto:birgit.kunkel@reiseland-brandenburg.de)

+49(331)29873-250



### **Patrick Kastner**

Pressekontakt

Pressesprecher

[patrick.kastner@reiseland-brandenburg.de](mailto:patrick.kastner@reiseland-brandenburg.de)

+49(331)29873-253



### **Matthias Schäfer**

Pressekontakt

Pressereferent

[matthias.schaefer@reiseland-brandenburg.de](mailto:matthias.schaefer@reiseland-brandenburg.de)

+49(331)29873-254