



Kreideanwendung in einem Hotel



Innere Balance

Innere Balance (oder auch Lebensordnung genannt) ist die wichtigste Säule und somit die Grundlage, auf der die 4 weiteren Säulen aufbauen. Sie stellt die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele dar. Die Ordnung ist ein bewusstes Wahrnehmen dessen, was gerade ist (in mir und um mir) und diese Realität anzu-erkennen, ohne sie zu bewerten. Das Ostseebad Göhren erweist sich als der ideale Erholungsort, da er eine Vielzahl von positiven Umweltfaktoren wie die vielfältige Natur, den Blick auf das Meer, die gute Luftqualität und das umliegende Ostseeklima vorweisen kann.

Angebote in Göhren:

- Balanceangebote der Kurverwaltung: Yoga & Pilates am Strand
- Anwendung mit Rügener Heilkreide in den örtlichen Hotels
- Massageanwendungen in den örtlichen Hotels
- Spazieren gehen, Seele baumeln lassen, Ruhe genießen, Veranstaltungen besuchen, Ausgleich zum Alltag finden



Aktivangebote der Kurverwaltung

Prädikate des Ostseebades Göhren

Seebad

Bereits seit 1878 führt Göhren den Titel „Seebad“. Dadurch bietet die Gemeinde Göhren seinen Gästen einen gepflegten und überwachten Badestrand mit Serviceeinrichtungen und Dienstleistungen sowie die Praxis eines Kurarztes. Auch ist eine strandnahe Promenade vorhanden und es werden zahlreiche Sport- und Spielangebote zur Verfügung gestellt.



Kneippkurort

Seit dem 03. Mai 2007 trägt das Ostseebad Göhren das offizielle Prädikat „Kneippkurort“. Hierfür sind Kureinrichtungen vorhanden, die zur Durchführung von Kneippschen Behandlungen berechtigt sind. Zum Erhalt dieses Prädikates wird regelmäßig ein Gutachten über klimatische Eigenschaften und Luftqualitätsgutachten erstellt.



Kneipp-Premium-Class

Das Ostseebad Göhren ist außerdem seit 2013 einer von insgesamt acht Orten Deutschlands und hiervon der einzige im Norden, die das „Kneipp Premium Class“ – Siegel tragen dürfen.

Impressum

Herausgeber: Kurverwaltung Ostseebad Göhren
Texte: Kurverwaltung Ostseebad Göhren
Bilder: Kurverwaltung Ostseebad Göhren / Martin Stöver / Kneipp-Verein e.V.

Stand: 11/19

Haben Sie Verbesserungsvorschläge oder Anregungen?
Dann freuen wir uns auf Ihre Nachricht!

Kurverwaltung Ostseebad Göhren
Poststraße 9
18586 Ostseebad Göhren
Tel. 03 83 08 – 66 79 0
Fax 03 83 08 – 66 79 32
touristinfo@goehren-ruegen.de
www.goehren-ruegen.de



Zwischen Entspannung und Bewegung

Gesundheitsangebote nach Kneipp
im Ostseebad Göhren 2020



„Wer keine Zeit für seine Gesundheit bat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

Sebastian Kneipp (1821 – 1897),
deutscher Naturheilkundler

goehren-ruegen.de



MV tut gut.

Liebe Gäste,

das Thema Gesundheit spielt in der heutigen Zeit eine immer größere Rolle im Leben eines Menschen. Das Ostseebad Göhren möchte seinen Gästen deshalb ein abwechslungsreiches Programm an Gesundheitsangeboten zur Verfügung stellen. So bietet es durch seine außergewöhnlich guten klimatischen Bedingungen und den positiven Einfluss der Natur gute Voraussetzungen für einen gesunden bzw. einen gesundheitsfördernden Aufenthalt. Durch das Prädikat „Kneippkurort“ verschreibt Göhren sich ganz dem Prinzip der 5 Säulen von Sebastian Kneipp.



Die 5 Säulen von Kneipp

Sebastian Kneipp war ein Priester im 19. Jahrhundert. Er erkrankte schwer an Tuberkulose und schaffte es durch die Heilkraft des Wassers seine Krankheit vollständig zu heilen. Daraufhin vertiefte er seine bisherigen Erkenntnisse zur Heilkraft von Wasser und wendete seine Behandlungsformen erfolgreich bei Patienten an. Das Volk liebte und verehrte ihn für sein Bestreben, die Krankheiten der Menschen zu heilen.

Im Zuge seiner Forschungen ergänzt Kneipp seine bisher entwickelten und überarbeiteten Therapieformen um weitere Heilmethoden. So entstand ein ganzheitliches und von Ärzten anerkanntes Gesundheitskonzept für Körper und Geist – die 5 Säulen Kneipps. Die Kneippsche Lehre beruht auf dem Prinzip der Übung und des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen. Das Leben nach Kneipp ist einfach und macht gesund, da es das Immunsystem stärkt, die Fitness verbessert, den Menschen stressresistenter macht und für gute Stimmung sorgt.

Natürlich gesund mit fünf Elementen im Ostseebad & Kneippkurort Göhren

Die Heilkraft des Wassers

Wasser ist unser Lebenselement und von ganz außerordentlicher Heilkraft. Die Wasseranwendungen werden unterschieden in: kalt, warm und wechselwarm. Kaltwasseranwendungen beleben den Körper und fördern die Abhärtung. Warmwasseranwendungen haben eine beruhigende und stressmildernde Wirkung. Durch Wechselanwendungen werden der Haut verschiedene Temperaturen vermittelt, diese bewirken unter anderem eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und eine Anregung der Abwehrkräfte.

Einige Angebote in Göhren:

- Wassertreten & Armbaden im Kneippgarten und in der Ostsee
- Güsse, u.a. Anwendungen im „Kur- und Wellnesscenter Mönchgut“
- Saunen in den örtlichen Hotels und im Regenbogen Göhren



Kneippbecken im Kneippgarten

Unser Leben in Bewegung

Die Bewegung ist ein sehr wichtiges Element im Leben eines jeden Menschen. Sie macht glücklich, stärkt das Immunsystem, verhindert Krankheiten, fördert den Schlaf und löst Stress. Im Ostseebad Göhren können Sie durch richtig dosierten, sanften Ausdauersport, wie zum Beispiel bei ausgedehnten Spaziergängen, beim Schwimmen in der Ostsee oder einer Fahrradtour über die Insel ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

Einige Angebote in Göhren:

- Aktivangebote der Kurverwaltung: geführte Wanderungen und Radtouren, Yoga und Pilates sowie Sportangebote in der Nordperdhalle
- Aquafitness im „Kur- und Wellnesscenter Mönchgut“ und Aquagymnastik im „Hotel Hanseatic“



Die milde Wirkung von Kräutern

Die Pflanzenkunde befasst sich mit der Anwendung pflanzlicher Mittel zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten und Alltagsbeschwerden. So können Heilpflanzen auf sanfte Weise Störungen im Organismus harmonisieren und die Abwehrleistung des Körpers aktivieren. Pflanzen und Kräuter finden Sie nicht nur in Arzneimitteln, sondern in jeder Küche und im Bad als Dragees, Badezusätze, Salben, Tees, Gewürze, Salat oder Presssäfte.

Einige Angebote aus unserer Region:

- Kräutergarten im Kneippgarten
- Manufaktur für Köstlichkeiten in der „Villa mit Sonnenhof“
- Kräuterwanderungen mit dem Naturführer René Geyer
- Vorträge über Heil- und Kräuterpflanzen
- Wanderungen mit den Rangern des Biosphärenreservates



Garten der Manufaktur für Köstlichkeiten der „Villa mit Sonnenhof“



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Bei der Ernährung ist es wichtig, sich möglichst einfach, naturbelassen und ausgewogen zu ernähren. Befolgt man diese einfache Regel, werden dadurch wichtige Lebensfunktionen optimiert und verhelfen zu einer gesünderen Lebensweise, wie z.B. Vermeidung von Blutzuckerschwankungen, die Entlastung von Kreislauf und Herz, die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und die Förderung der Darmtätigkeit.

Einige Angebote aus Göhren:

- Manufaktur für Köstlichkeiten in der „Villa mit Sonnenhof“
- Gastronomie und Einzelhandel mit regionalen Erzeugnissen und Produkten
- weitere regionale Produzenten auf der Insel sind z. B. „Rügener Inselfrische“, „Gut Rosengarten“, „Alte Pommernkate“, „Schillings Hofladen“, Rügen-Markt Thiessow u.v.m.