

ENTSPANNT & AKTIV

DEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND SEELE



*Natur heute
erleben und
für morgen
bewahren!*

UNESCO Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin • Welterbe Buchenwald Grumsin • NMP Unteres Odertal • NABU Blumberger Mühle •

VORWORT



**LIEBE ANGERMÜNDER,
LIEBE GÄSTE,**
im staatlich anerkannten
Erholungsort Angermünde
folgen wir dem Motto „Natur
heute erleben und für morgen
bewahren“. Schließlich haben
wir drei nationale Schutzland-
schaften vor der Haustür:
das UNESCO Biosphären-
reservat Schorfheide-Chorin,
das UNESCO Weltnaturerbe

Buchenwald Grumsin und den Nationalpark Unteres Odertal.
In diesen weiten und vitalen Naturräumen voller Artenvielfalt
finden Körper, Geist und Seele ein Zuhause. Und so soll es
auch morgen noch sein.

Wir schaffen naturnahe Gesundheitsangebote, in deren
Mittelpunkt der Wald steht. Diese Broschüre gibt einen Einblick.
Es geht zum Beispiel um Stressabbau sowie Aktivitäten für
Herz und Kreislauf. In freier Natur, im Wald und am See können
Sie sich etwas Gutes tun, aktiv sein oder zur Ruhe kommen.



Damit dies auch in Zukunft möglich ist, beteiligt sich die
Stadt Angermünde an einem Projekt zur Entwicklung gesunder
Waldregionen. Wir sind einer von neun Partnern in sechs
europäischen Ländern.

Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen für die Bedeutung
des Waldes für unser Wohlergehen. Nur wenn wir den Wald
in seiner ganzen Vielfalt schützen, kann es auch uns gut
gehen. Ich bringe das auf die einfache Formel: „Gesunde
Wälder für gesunde Menschen“.

Dieses Ziel wollen wir mit den anderen Partnerregionen
erreichen. Durch gesunde und ökologisch intakte Wälder
tragen wir zu einem Netzwerk gesunder Waldregionen in
Europa bei.

Ein erster Schritt ist es, für das Thema Wald zu sensibilisieren.
Das beginnt in Schulen und Kindergärten. Im Unterricht geht
es um Wissensvermittlung über den Wald und seine Bedeu-
tung für uns Menschen. Außerdem schaffen wir 2025 im
Angermünder Stadtwald ein Waldklassenzimmer als außer-
schulischen Lernort. Ein kostenfreies Angebot für alle.
Wir bereiten Tourismusangebote vor wie Wald-Yoga, die
Ihnen in dieser Broschüre vorgestellt werden.
Lassen Sie uns den Wald und seine „Geschenke“ an uns
Menschen genießen und aus diesem Bewusstsein heraus die
Wälder schützen. Sie sind der Schlüssel, um unsere Region
nachhaltig zu gestalten.

Vielleicht gehen Sie einmal auf meine Lieblingstour rund
um den Wolltitzsee. Dort können Sie Wald und Natur pur
erleben.

Ich wünsche Ihnen Erholung und Entschleunigung bei
unseren nachhaltigen Angeboten.

Ihre Ute Ehrhardt,

Bürgermeisterin von Angermünde

Gesunde Wälder für gesunde Menschen

Die Entwicklung dieser Broschüre und einzelner Gesundheitsangebote wurde aus Mitteln des europäischen Interreg-Projekts HealthyForestRegions durch die Stadt Angermünde finanziert.

Angesiedelt in einer besonders waldreichen Region ist die Stadt Angermünde eine von insgesamt neun Projektpartnern, die sich für die Entwicklung gesunder Waldregionen in Mitteleuropa einsetzen. Dabei geht es vor allem darum, wie intakte Wälder zum Wohlergehen und zur Lebensqualität der Menschen in der Region beitragen: Wasserspeicherung, Luftreinigung und Kühlung der Landschaft, Grundwasserneubildung und Möglichkeiten für Freizeit und Erholung sind dabei nur einige ihrer essentiellen Beiträge (Ökosystemleistungen), die vor allem in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger für uns werden.

Unter dem Leitgedanken „Gesunde Wälder für gesunde Menschen“ sollen durch den Erhalt gesunder Wälder in den beteiligten Projektregionen die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen gefördert werden. Die hier beworbenen Gesundheitsangebote sind ein Beispiel dafür, wie dieser Ansatz in die Praxis umgesetzt werden kann.

Weitere Informationen
zum Projekt finden Sie hier:

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union



HealthyForestRegions

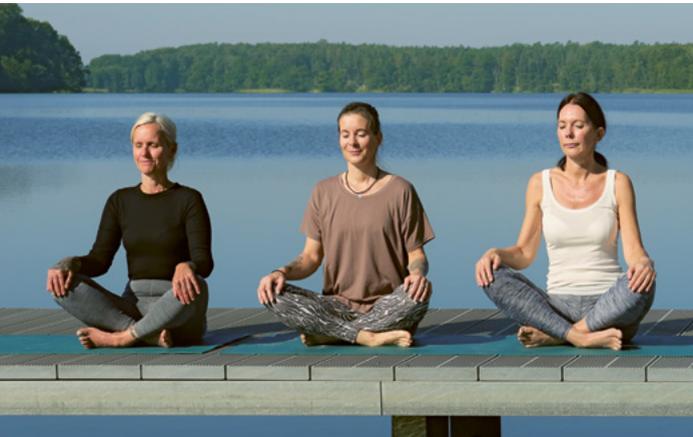




Yoga am Wolletzsee

Achtsam in den Tag – Yoga an der frischen Luft

Am ruhigen Ufer des Wolletzsees beginnt der Tag mit sanfter Bewegung, frischer Luft und dem beruhigenden Klang der Natur. Die Yoga-Stunden bieten eine wohltuende Auszeit vom Alltag – aktivierend am Samstagmorgen oder entspannend am Freitagabend. Yogalehrerin Daniela Düring lädt zu wohltuenden Einheiten ein, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringen. Inmitten von Wiese, Wasser und Vogelstimmen gelingt es leicht, in den eigenen Rhythmus zu finden und neue Energie zu tanken.



Bewegung, Balance und neue Energie

Das Angebot richtet sich an alle – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Durch einfache Bewegungen, achtsames Atmen und kleine meditative Impulse wird das körperliche und seelische Gleichgewicht gestärkt. Die Natur spielt dabei eine wichtige Rolle: Sie unterstützt die Praxis mit ihren Sinnesindrücken und schenkt Weite und Ruhe.

Bitte mitbringen:



Matte



Decke



Flasche Wasser



Handtuch



Über Daniela Düring

Daniela Düring ist zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin. In ihren Kursen steht die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers im Mittelpunkt – fern von Leistungsdruck und nah am eigenen Empfinden. Die natürliche Umgebung unterstützt das Loslassen und Ankommen. Yoga am Wolletzsee ist laut ihr ein Gesundheitsangebot für mehr Beweglichkeit, Gelassenheit und Lebensfreude – und manchmal auch für ein erfrischendes Bad im See danach.



Buchung:

Daniela Düring

Tel.: +49 (0)163 701 631 3

kontakt@feel-yoga.de

www.feel-yoga.de



Eine Stunde für mehr Ausgeglichenheit, Klarheit und neue Energie. Wer mag, beendet sie mit einem Sprung in den See.



Bachata Tanzkurse am Wolletzsee

Tanzen am See – ein Sommermoment für die Sinne

Wenn am Ufer des Wolletzsees die Sonne auf dem Wasser glitzert und lateinamerikanische Rhythmen durch die Luft tanzen, beginnt ein besonderer Moment: Bachata am See. Der karibische Tanzstil verbindet sanfte Bewegung mit Leichtigkeit und Lebensfreude – ein Angebot für alle, die im Einklang mit Natur, Musik und sich selbst neue Energie schöpfen möchten. Tanzpädagogin Christina Greßmann vermittelt mit Herz und Humor die Grundschrirte und einfache Kombinationen – auch ohne Vorkenntnisse, allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie. Barfuß im Sand tanzen, durchatmen, abschalten – und spüren, wie die Seele mitschwingt.

Gesundheit tanzen – mit Lebensfreude und Leichtigkeit

Das Angebot richtet sich an alle – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Durch einfache Bewegungen, achtsames Atmen und kleine meditative Impulse wird das körperliche und seelische Gleichgewicht gestärkt. Die Natur spielt dabei eine wichtige Rolle: Sie unterstützt die Praxis mit ihren Sinnesindrücken und schenkt Weite und Ruhe.

Bitte mitbringen:



Flasche Wasser



bequeme
Kleidung



Sonnenschutz



Über Christina Greßmann

Gebürtige Angermünderin, ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau, Tanzpädagogin und Gründerin von „xTina Dance&Move“. Mit ihrem Angebot bringt sie Bewegung, Rhythmus und Entschleunigung nicht nur ins Studio, sondern auch in die Natur – direkt an den Wolletzsee.



Buchung:

„xTina Dance&Move“,
Christina Greßmann

Tel.: +49(0)152 536 313 50
christina@x-tina.de
www.x-tina.de



Bachata ist ein Gesundheitsangebot, das Körper, Herz und Sinne berührt. Lateinamerikanische Musik gibt uns die Möglichkeit, die Sonne im Herzen zu tragen. Tanzen Sie mit – und nehmen Sie Lebensfreude mit nach Hause!





Nordic Walking im Wolletzwald

Aktive Erholung zwischen Wald und See

Nordic Walking im Wolletzwald ist ein ganzheitliches Gesundheitsangebot, das Bewegung, Naturerlebnis und gemeinschaftliches Miteinander verbindet. Die Runde startet am Strandbad Wolletzsee, wo sich die Gruppe mit leichter Erwärmung auf den Weg vorbereitet. Bei flottem Tempo und guter Laune geht es entlang federnder Waldwege, begleitet vom beruhigenden Blick auf das Wasser des Wolletzsees und dem Rascheln des UNESCO-geschützten Waldes. Unter fachkundiger Anleitung lernen Einsteiger den richtigen Einsatz der Stöcke, Fortgeschrittene finden Motivation und neue Laufpartner. Die Tour dauert rund anderthalb bis zwei Stunden – ideal, um frische Energie zu tanken.

Starke Wirkung für Körper und Seele

Nordic Walking im Wolletzwald stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Beweglichkeit und hilft beim Stressabbau. Die sanfte, gelenkschonende Bewegung spricht alle Altersgruppen an – ob als Trainingseinheit oder einfach zum Abschalten. Durch den Einsatz der Stöcke werden mehr Muskelgruppen aktiviert, was die Effizienz der Bewegung erhöht. Doch nicht nur der Körper profitiert: Auch das seelische Wohlbefinden wächst mit jedem Schritt durch den Wald. Gespräche in der Gruppe, achtsames Naturerleben und das Gemeinschaftsgefühl wirken wie ein wohltuender Ausgleich zum Alltag. Das Angebot eignet sich für Urlaubsgäste ebenso wie für Einheimische, die in der Natur neue Kraft schöpfen möchten.

Bitte mitbringen:



festes
Schuhwerk



wetterfeste
Kleidung



Walkingstöcke



Über Anita Fogge

Anita Fogge bringt langjährige Erfahrung im Ausdauer- und Bewegungssport mit. Ihr Nordic Walking-Angebot richtet sich sowohl an Touristen und Freizeitsportler als auch an Einheimische, die Freude an gemeinsamer Bewegung und Naturerlebnis haben. Ihr Kurs ist bewusst offen gestaltet – mit Raum für Begegnung, Austausch und Entschleunigung. Anstatt auf Tempo setzt Anita Fogge auf ein achtsames Gehen, bei dem auch kurze Pausen, der Blick in die Natur und das bewusste Durchatmen dazugehören. Sie schafft eine angenehme Atmosphäre, in der sich auch Anfänger wohlfühlen und neue Bekanntschaften ganz nebenbei entstehen. Nordic Walking mit ihr bedeutet: Bewegung im eigenen Rhythmus und kleine Auszeiten für Körper und Seele.



Buchung:

Anita Fogge

Tel.: +49[0]173 930 379 1

anita.fogge@gmx.de

www.angermuende-tourismus.de



Nordic Walking im Wolletzwald verbindet gelenkschonende Bewegung mit Naturgenuss – ideal zum Abschalten, Auftanken und Aktivsein. Der Mix aus frischer Luft, Waldboden und Seeblick sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden.



Wilde Natur, stille Kraft – Qigong und Meditation am Wollletzsee

Achtsamkeit inmitten wilder Natur

Am Ufer des Wollletzsees, eingebettet im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin, beginnt eine besondere Achtsamkeitswanderung. In ruhigem Tempo führen einfache Qigong-Übungen, Meditationen und stilles Gehen durch eine der eindrucksvollsten Naturlandschaften der Uckermark. Die vierstündige Tour spricht Körper und Geist gleichermaßen an – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit dem Wunsch nach Entschleunigung. Begleitet von einer erfahrenen Kursleiterin geht es über verwunschene Waldpfade und entlang stiller Sumpfgelände. Die Teilnehmer lassen sich auf die Natur ein, erleben Pflanzen, Klänge und Stimmungen mit allen Sinnen. Der Weg führt etwa fünf Kilometer weit und endet im Café Konsum. Von dort ist die Rückfahrt zum Bahnhof Angermünde organisiert.

Stille Kraft und innere Balance

Die meditative Wanderung unterstützt den bewussten Rückzug aus dem Alltag. Drei etwa 20-minütige Übungsphasen vertiefen die Wirkung: Bewegungsabfolgen aus dem Qigong fördern eine ruhige Atmung, lockern Verspannungen und stärken die Selbstwahrnehmung. Die begleitenden Naturerfahrungen aktivieren körpereigene Erholungsprozesse. Die stille Atmosphäre der uckermärkischen Landschaft fördert Konzentration, Gelassenheit und eine neue innere Klarheit.



Über Isolde Schwarz

Isolde Schwarz ist studierte Sozialpädagogin, Lehrerin für Qigong, Taiji und Achtsames Selbstmitgefühl. Aus ihrer 30-jährigen Praxis weiß sie, was die Teilnehmer für ihren Alltag mit nach Hause nehmen: „Das kann die Erinnerung an den schönsten Moment der Wanderung sein. Dieser Moment kann mich stark machen, wenn ich ihn zu Hause wieder hochhole.“



Buchung:

Bewegte Philosophie Schwarz
Zimmermann GbR,
Isolde Schwarz

Tel: +49(0)176 921 689 52
goldenlotus@posteo.de
www.bewegte-philosophie.de

Bitte mitbringen:



festes
Schuhwerk



Wetterfeste
Kleidung



Sonnen-, und
Mückenschutz



Flasche
Wasser



Pausen
Snacks



Sitzunterlage



Die Übungen aktivieren die Selbstheilungskräfte, fördern tiefe Atmung und unterstützen das körperliche und seelische Gleichgewicht. In Verbindung mit der ruhigen Natur entsteht ein ganzheitliches Erlebnis, das nachhaltig wirkt – entspannend, stärkend, klärend.



Gesund bleiben mit Eseln

Resilienz erleben vor den Toren Angermündes

Im Nationalpark Unteres Odertal lebt eine große Eselherde. Die Esel mit Namen wie Jago oder Felix pflegen die wertvollen Trockenrasen - und helfen Menschen, gesund zu bleiben. Inga Schewe und Sarah Fuchs haben die „rESELiENZtage“ entwickelt: ein anderthalbtägiger Workshop, der Resilienztraining mit tiergestützter Erfahrung verbindet. Dabei geht es um mehr als nur Erholung in der Natur. Es geht darum, mit den sanftmütigen Eseln zu entschleunigen, neue Perspektiven zu gewinnen und seelische Widerstandskraft zu stärken. Das Training umfasst Eselübungen auf der Wiese, kleine Wanderungen, Inputs zum Thema Resilienz und Reflexionen am Lagerfeuer.

Esels als Spiegel – Achtsamkeit, Natur und echte Reaktion

Jeder Esel bringt seine eigene Persönlichkeit mit, reagiert ehrlich und ohne Wertung auf das Verhalten seines Gegenübers. Das macht die Esel zu idealen „Co-Trainern“ im Resilienztraining. Sarah Fuchs „übersetzt“ das Verhalten der Tiere für die Teilnehmenden.

Inga Schewe beschreibt Resilienz als Fähigkeit, flexibel und widerstandsfähig mit Herausforderungen umzugehen – eine Kompetenz, die erlernbar ist. Die Übungen mit den Eseln zeigen den Teilnehmenden sehr direkt, wie sie Aufgaben begegnen und wo Veränderung möglich ist. Die Wirkung: nachhaltig und tiefgehend.



Über Sarah Fuchs und Inga Schewe

Sarah Fuchs bringt als Diplombiologin nicht nur fundiertes Fachwissen mit, sondern auch langjährige Erfahrung im Umgang mit Eseln – seit mehr als 20 Jahren begleitet sie diese besonderen Tiere. Als zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin ist sie eng mit dem Nationalpark Unteres Odertal verbunden und setzt sich aktiv für einen nachhaltigen Naturtourismus ein.

Inga Schewe ergänzt das Angebot mit ihrem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit. Als zertifizierte Resilienztrainerin, Heilpraktikerin und Ergotherapeutin schafft sie Raum für persönliche Entwicklung.



Buchung:

Sarah Fuchs oder Inga Schewe

Tel: +49(0)173 623 189 2

Tel: +49(0)170 241 006 3

www.reselienz-brandenburg.de



Wer sich auf dieses besondere Naturerlebnis einlässt, geht gestärkt und oft verändert in den Alltag zurück.



Mit Pferdekraft zu mehr Entspannung

Gelassenheit im Spiegel der Pferde

Auf dem idyllischen Gut Temmen lädt Franziska Rosié zu einem ganz besonderen Coaching-Erlebnis ein: einem Tag mit Pferden, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis. Beim Kurs „Mit Pferdestärke zu mehr Entspannung und Gelassenheit“ begegnen sich Mensch und Tier auf Augenhöhe – auf der Weide, beim Führen durch einen Parcours oder beim stillen Miteinander. Die Pferde Freddy, Pino und Mr. Pepper spiegeln dabei die Körpersprache, Stimmung und Energie der Teilnehmenden. Durch diese tiergestützte Rückmeldung und die anschließende Selbstreflexion entstehen wertvolle Erkenntnisse über das eigene Verhalten.

Ob als Einzelperson oder im Team – wer hier teilnimmt, erhält konkrete Impulse für mehr Gelassenheit und einen gesunden Umgang mit Stress.

Kraftort Uckermark: Coaching zwischen Wald, Weide und Weitblick

Inmitten der Natur, begleitet vom ruhigen Atem der Pferde, dürfen die Teilnehmenden loslassen, auftanken und neue Strategien für den Alltag entwickeln. Videoanalysen, stille Momente auf dem Hügel oder einfach das sanfte Schnauben im Hintergrund – all das schafft Raum für nachhaltige Erholung und persönliche Entwicklung. Ein Tag, der lange nachwirkt.



Über Franziska Rosié

Franziska Rosié verbindet fundierte betriebswirtschaftliche Kenntnisse mit ihrer langjährigen Leidenschaft für Pferde. Als Diplom-Betriebswirtin mit Führungserfahrung kennt sie die Herausforderungen des beruflichen Alltags aus eigener Anschauung. Ihre Ausbildung im pferdegestützten Coaching hat sie genutzt, um einen Ort zu schaffen, an dem sie mit viel Gespür Menschen und Tier begleitet – aufmerksam, wertschätzend und klar.

Ihr Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe und nachhaltige Veränderungen für den Alltag, die sich durch die „Spiegelkraft“ der Pferde auf ganz natürliche Weise entfalten.



Buchung:

SPIEGELKRAFT – Pferdegestützte Personalentwicklung
Franziska Rosié

Tel: +49(0)176 617 083 98
franziska@spiegel-kraft.de
www.spiegel-kraft.de



Der Coaching-Tag mit Pferden schenkt Raum für Achtsamkeit, Selbsterkenntnis und neue innere Stärke. Teilnehmende finden zur Ruhe, entdecken eigene Ressourcen und gewinnen Klarheit für ihren Alltag.





Körperarbeit und Massagen

Ganzheitliche Entspannung mit Tiefenwirkung

Nur wenige Minuten vom historischen Stadtkern Angermündes entfernt empfängt Manuela Berger im Flair Hotel Weiss ihre Gäste zu individuell abgestimmter Körperarbeit und Thaimassage. Ihr Ansatz verbindet traditionelle Heilmethoden mit modernen Techniken und ist auf Menschen jeden Alters zugeschnitten – auch mit Bewegungseinschränkungen. Es kann für 60, 90 und 120 Minuten gebucht werden.

Ein Aha-Erlebnis und dann rein in die Natur

Die Kombination aus achtsamen Berührungen, Dehnungen und gezieltem Druck bewirkt oft ein spürbares Aha-Erlebnis: Der Brustkorb öffnet sich, die Atmung wird freier, Verspannungen lösen sich. Viele spüren schon nach kurzer Zeit mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Körper. Die Übungen wirken über die Behandlung hinaus, denn kleine Impulse für den Alltag helfen, langfristig mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu entwickeln. Wer nach der Massage noch einen Spaziergang im nahen Stadtwald macht oder den SPA-Bereich des Hotels nutzt, kann die neu gewonnene Ruhe und Energie ideal vertiefen.

Bitte mitbringen:



bequeme
Kleidung



Über Manuela Berger

Manuela Berger stammt aus der Schweiz und bringt vielfältige Erfahrungen aus der Pflege und Körperarbeit mit. Als diplomierte Pflegefachfrau hat sie viele Jahre in Senioren- und Behinderteneinrichtungen gearbeitet – ein Fundament, das ihre achtsame und respektvolle Arbeitsweise bis heute prägt. Ihre Weiterbildungen in Kinesiologie und traditioneller Thaimassage hat sie in der Schweiz und in Berlin absolviert. Ihre ruhige, zugewandte Art schafft Vertrauen und öffnet Raum für körperliche Entspannung, persönliche Entwicklung und neue Lebensenergie.



Buchung:

Manuela Berger

Tel: +49(0)152 043 380 28
kontakt@manuelaberger.info
www.manuelaberger.info



Die Kombination von Körperarbeit und Massagen löst nicht nur körperliche Verspannungen, sondern lässt auch innerlich zur Ruhe kommen, um sich selbst besser kennenlernen können. Es fördert die Selbstwahrnehmung und hilft dabei, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.



SPA-Kranich-Insel

Entspannung inmitten der Uckermark

Die SPA-Kranich-Insel bietet eine einzigartige Wellness-Oase im Herzen eines gemütlichen uckermärkischen Dorfes im Fachwerkstil. Jede „Scheune“ und jeder „Stall“ beherbergt eine Sauna, die auf unterschiedliche Entspannungsbedürfnisse abgestimmt ist. Die finnische Sauna bei 95 Grad und die Bio-Sauna mit ätherischen Ölen (60-65 Grad) sorgen für wohltuende Erholung. Das „Kranichnest“ in der Infrarot-Sauna (40 Grad) nutzt Kräuter-Heu aus den uckermärkischen Wiesen und bringt pure Entspannung. Die Salzstein-Sauna im alten „Ziegenstall“ bietet bei 50-60 Grad eine feuchte Luft, die besonders wohltuend für Haut und Atemwege ist.

Erfrischung und Ruhe im Saunadorf

Nach dem Saunagang lädt der Eisbrunnen am Mühlstein zu einer erfrischenden Abkühlung ein. Der „Duschtempel“ mit Rain-Shower, Schwalldusche und Kneippschlauch sorgt für ein intensives Wasser-Erlebnis, während die Wärmebank mit Fußbecken den Blutkreislauf anregt. Das Highlight des Saunadorfes ist der überdachte Ruhebereich mit einem Glasatrium. Hier kann in der Kranich-Lounge zwischen den Saunagängen auf First-Class-Entspannungs-Liegen entspannt werden, der Blick in den klaren Himmel oder der Sternenhimmel schafft eine perfekte Atmosphäre für Erholung.

Bitte mitbringen:



Bademantel



Slipper



2 Handtücher



Über Philipp Weiss

Seit 2023 bringt Junior-Chef Philipp Weiss frischen Wind in das traditionsreiche Hotel Weiss, das seine Familie 1993 gegründet hat. Parallel zu seinem Hotelmanagement-Studium sammelt er praktische Erfahrungen im eigenen Haus und gestaltet den Betrieb bereits aktiv mit.

Dabei verbindet er zeitgemäße Konzepte mit der vertrauten, familiären Atmosphäre des Hauses. Die SPA-Kranich-Insel ist nach Anmeldung wahlweise mit einem 3-Stunden-Ticket oder einer Tageskarte buchbar.



Buchung:

Hotel Weiss

Puschkinallee 11

16278 Angermünde

Tel: +49(0)3331 369 50

buchung@hotelweiss.de

www.flairhotelweiss.de



Die SPA-Kranich-Insel bietet mit ihrem uckermärkischen Saunadorf eine einzigartige Kombination aus tiefgehender Entspannung, wohltuenden Saunaerlebnissen und himmlischer Ruhe unter dem Glasatrium – ein Ort zum Durchatmen und neue Kraft schöpfen.



Vitalurlaub – 5 Tage Aktiv & Entspannen in Angermünde

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Erleben Sie den staatlich anerkannten Erholungsort Angermünde – eine Stadt mit historischem Flair, eingebettet in weite, wilde Naturräume, umgeben von herzlichen, naturverbundenen Menschen. Inmitten von Wäldern, Seen und weiten Feldern finden Sie Ihre persönliche Ruheinsel.

Angermünde ist umgeben vom UNESCO Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin, dem UNESCO Weltnaturerbe Buchenwald Grumsin und dem Nationalpark Unteres Odertal. Das gesunde Klima ist ideal für Menschen mit Atemwegserkrankungen und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Buchung:

Tourismusverein Angermünde e.V.
Hoher Steinweg 17/18
16278 Angermünde
Tel.: +49(0)3331 297 660
info@angermuende-tourismus.de
www.angermuende-tourismus.de

Das Programm – 5 Tage für Sie:

 **1 x Yoga oder Nordic Walking am idyllischen Wolletzsee**

 **2 x geführte Wanderungen:**

- **Wilde Natur – Stille Kraft:**
Meditative Qigong-Wanderung oder alternativ eine Kräuterwanderung im Nationalpark
- **Naturwanderung im Buchenwald Grumsin**
mit zertifiziertem Naturführer
(wahlweise 3 oder 4 Stunden)

 **Tourenvorschläge für individuelle Radtouren** & umfangreiches Informationsmaterial

 **Abendlicher Altstadttrudgang** mit unserem Audioguide

 **4 Übernachtungen mit Frühstück**

- **im stilvollen Hotel Weiss** inkl. SPA-Kranich-Saunalandschaft
- oder **alternativ in einer liebevoll eingerichteten Ferienwohnung auf dem Bio-Gut Kerkow**
inkl. Sauna in privater Atmosphäre für 2 Personen

Preis: ab 980 € pro Person

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot, abgestimmt auf Ihre Wünsche und Ihr Reisetempo.



Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

HealthyForestRegions

Informationen

Haus Uckermark Tourismusverein Angermünde e. V.
Hoher Steinweg 17/18 | 16278 Angermünde
Tel.: 03331 297660 | Fax: 03331 297661
info@angermuende-tourismus.de
www.angermuende-tourismus.de



**TOURISMUSVEREIN
ANGERMÜNDE E.V.**

HERAUSGEBER: Tourismusverein Angermünde e. V.

FOTOS: Klaus Hurtienne | tmu GmbH, Hendrik Radmer | Hendrik Radmer Fotografie, Eva-Martina Weyer, Isolde Schwarz | Bewegte Philosophie Schwarz Zimmermann GbR, Sarah Fuchs | Packeseltouren Brandenburg, Familie Ludwig | rund-UM-photo, Ronald Mundzeck | Altstadtstudio, Johanna Henschel | Tourismusverein Angermünde e. V., Madlen Kienitz | Tourismusverein Angermünde e. V., Andreas Stückl, Andreas Winter, Franziska Rosié | Spiegelkraft

DESIGN: Danny Zichner, Designstudio NTSY & friends | Berlin

DRUCK: Druckerei Nauendorf GmbH | Angermünde

Änderungen vorbehalten! Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben.

 [FACEBOOK.COM/ANGERMUENDE.TOURISMUS](https://www.facebook.com/angermuende.tourismus)

 [INSTAGRAM.COM/ANGERMUENDE.TOURISMUS](https://www.instagram.com/angermuende.tourismus)

 Auf Wunsch
Klimaneutral
ClimatePartner

„gedruckt auf Recyclingpapier, aus-
gezeichnet mit dem Blauen Engel“