



Wo die Horizonte unendlich erschienen und die Luft nach Meer riecht, schenkt die Weite der Natur Raum zum Durchatmen.

GESUNDE URLAUBSREGION ▶ NATÜRLICHE HEILMITTEL ▶ ENTSPANNT GENIEßEN ▶ AKTIV ERHOLEN

IMPRESSUM

FOTOS: Florian Trykowski: Titel, Innenseiten
Nele Martensen: Titel · Bildarchiv Nordseeheilbad
Cuxhaven GmbH: Innenseiten

DRUCK: Druckhaus Wüst GmbH
Weißenberger Str. 12
27628 Hagen

GESTALTUNG: greenbox design
Bismarckstr. 101
28203 Bremen



CUXLAND-TOURISMUS

Kapitän-Alexander-Str. 1 · 27472 Cuxhaven
T: 0 47 21 / 59 96 66 · info@cuxland.de
www.cuxland.de



Wellness & Gesundheit

Cuxland

Urlaubsland zwischen Nordsee, Elbe und Weser.



- # GESUNDE URLAUBSREGION
- # NATÜRLICHE HEILMITTEL
- # ENTSPANNT GENIEßEN
- # AKTIV ERHOLEN



www.cuxland.de



echt nordisch,
echt wohltuend.



ENTDECKEN SIE DIESE LIEBLINGSWEGE DER CUXLÄNDER:

- :: Terrainkurwege in Bad Bederkesa und an der Wurster Nordseeküste
- :: Laufstrecken zwischen Deich und See im Nordseebad Otterndorf
- :: Nordic Walking mit Meerblick im Nordseeheilbad Cuxhaven
- :: Wanderungen durch die Wälder der hügeligen Wingst
- :: Geführte Wattwanderungen zur Insel Neuwerk
- :: Entspannte Spaziergänge entlang von Erlebniswegen und Lehrpfaden durch die Moore

Gesunde Urlaubsregion

Die Nordsee vor der Nase, von Elbe und Weser umarmt – entdecken Sie den Norden Niedersachsens und lassen Sie sich im Cuxland verwöhnen.

Einfach mal wieder ans Meer fahren und die perfekte Auszeit finden, sich bei Wellnessanwendungen mit der einzigartigen Kombination aus Thalasso und Moor verwöhnen lassen oder während einer Kur die Gesundheit stärken und neue Kraft für den Alltag zu Hause tanken – entdecken Sie das Cuxland für Ihre Gesundheit! Finden Sie wieder Zeit für etwas mehr Bewegung oder probieren Sie mal was Neues in Ihrem Urlaub aus.

Kur- und Erholungsaufenthalte haben im Cuxland schon eine lange Tradition. Sechs Orte sind ausgezeichnet als staatlich anerkannte Kur- und Erholungsorte:

- Nordseeheilbad Cuxhaven
- Nordseebad Otterndorf
- Nordseebad Wremen
- Bad Bederkesa
- Küstenbadeort Dorum-Neufeld
- Erholungsort Wingst

Insbesondere die abwechslungsreichen Landschaften im Cuxland sorgen für eine einmalige Naturkulisse. Auf der einen Seite können Sie sich bei dem Heilklima der Nordsee und dem beeindruckenden UNESCO-Weltnaturerbe

Wattenmeer erholen, auf der anderen Seite wartet das idyllische, ländlich geprägte Binnenland mit beruhigenden Wald-, Wiesen-, Fluss- und Moorlandschaften auf Sie.

Aktiv, entspannt, gesund – gestalten Sie Ihren Wohlfühlurlaub ganz nach Ihren individuellen Wünschen. Tanken Sie auf, schenken Sie Ihrer Seele Kraft und Ihrem Körper Gesundheit. Entdecken Sie das Cuxland mit seinen facettenreichen Möglichkeiten und Angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter: → www.cuxland.de


- 6** STAATLICH ANERKANNTE KUR- UND ERHOLUNGSRORTE
- 10** STRÄNDE ENTLANG DER KÜSTENLINIE
- 2** MUTTER-KIND-KURKLINIKEN
- 4** BADE- UND WELLNESS-EINRICHTUNGEN

Natürliche Heilmittel


Fördern Sie Ihre Gesundheit und erleben Sie die besonderen Heilkräfte der Natur im Cuxland bei einer Wellness- und Gesundheitsanwendung in den Kur- und Erholungsorten.

Im Cuxland lädt die ganz besonders reine Luft zum Durchatmen ein, wenn die winzigen Meersalzteilchen, die in der Brandung der Nordsee entstehen, in die Luft gelangen. Das Einmalige an diesem Meeresklima sind die salzhaltige Luft, der Wind, die geringe Luftverschmutzung und die verstärkte Sonneneinstrahlung, welche die Orte direkt an der Meeresküste zu einer allergenfreien Zone machen. Nehmen Sie also bei Ihrem nächsten Strandspaziergang einen tiefen Atemzug und spüren Sie, wie Ihre Abwehrkräfte aktiviert und Ihre Atemwege gestärkt werden. Erholen und entspannen Sie sich bei dem natürlichen Heilklima der Nordsee – denn Thalasso gibt es nur am Meer!

Thalasso nutzt die Kraft des Meeres mit seinen Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren, welche im Meerwasser, in Algen und Schlick sowie im Meersalz enthalten sind. Die sogenannte Thalasso-Therapie wird vor allem bei Lungen- und Hauterkrankungen, Rheuma sowie im Wellnessbereich eingesetzt. Bringen Sie sich und Ihren Organismus in Schwung und lassen Sie sich bei originalen Thalasso-Anwendungen von den Schätzen des Meeres verwöhnen!

Weitere Informationen zum Thema Thalasso finden Sie hier: 

Neben den einzigartigen Thalasso-Angeboten bietet das Cuxland eine weitere natürliche Heilkraft – das **Moor**. Auch schwarzes Gold genannt, gilt der Torf aus dem Moor als reich an Nährstoffen und enthält wichtige Vitalstoffe für den menschlichen Körper. Ideal als Wärmespeicher, entfaltet sich durch die Wärme eine heilende Wirkung und trägt so zur Entspannung von Muskeln und Gelenken sowie zur Schmerzlinderung bei. Genießen Sie bei Moorbädern und -packungen die wohltuende Kraft des schwarzen Goldes!

Weitere Informationen zum Thema Moor finden Sie hier: 

- HEILMITTEL, BADESPASS UND ENTSPANNUNG:**
- :: Thalassozentrum ahoi! Cuxhaven
 - :: Moor-Therme Bad Bederkesa
 - :: Sole-Therme Otterndorf
 - :: Watt'n Bad Wurster Nordseeküste

Entspannt genießen

Tanken Sie neue Energie für Ihren Alltag zwischen Meer, Moor und Wald und finden Sie entspannende Momente der Ruhe.

Moin Wohlfühl-Urlaub! Geben Sie Körper, Geist und Seele Ich-Zeit und entspannen Sie ganz nach Ihren Wünschen bei individuellen Wellnessanwendungen. Legen Sie einen **Spa-Tag** ein und lassen Sie sich bei Thalasso- und Moorbad mit anschließender Massage verwöhnen oder schwitzen Sie in der Sauna Ihre Alltagsorgen einfach raus. Urlaub im Cuxland bedeutet durchatmen, loslassen und genießen.

Bei **Yoga, Pilates und Meditation** am Strand mit frischer Nordseebrise um die Nase können Sie Ihren Alltag bewusst loslassen. Lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge von der reinen Meeresluft. Finden Sie wieder zu Ihrer inneren und äußeren Balance, minimieren Sie Stress und lernen Sie, Körper,


Geist und Seele wieder in den Einklang zu bringen.

Beim **Waldbaden** finden Sie Momente der Ruhe und Entspannung auch in den Wäldern – der grünen Lunge des Cuxlands. Tauchen Sie ein in die einzigartige Atmosphäre des Waldes mit dem beruhigenden Spiel aus Licht und Schatten. Folgen Sie dem Gezwitzcher der Vögel, dem Rascheln der Blätter und genießen Sie die Ruhe und den Duft nach Kräutern und dem feuchten Waldboden.

„Shinrin Yoku“ bzw. Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und gilt dort als anerkannte Stressbewältigungs- und Naturheilmethode. Sie fördert die mentale und körperliche Gesundheit. Nutzen Sie also den Wald als persönlichen Kraftort und erleben Sie neue Energie und Lebensfreude.

Maritimes Flair, geführte Wellness-Wattwanderungen oder Ausflüge in die beruhigende Naturidylle – im Cuxland genießen Sie eine Auszeit und bekommen neue Impulse für Ihren persönlichen Weg der Entschleunigung. Diese können Sie später auch zu Hause perfekt in Ihren Alltag integrieren.

Sie werden sehen: **Entspannung war noch nie so leicht.**

Weitere Informationen zum Entspannen zwischen Meer und Moor finden Sie hier: 

TIPP: Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, laden die Wellness-Oasen des Cuxlands, wie Thermen und Saunen, zum Entspannen und Verweilen ein.

Aktiv erholen

Gehen Sie auf Entdeckungstour durch das Cuxland und gestalten Sie Ihren Urlaubsaltag aktiv.

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres und bietet gleichzeitig endlich wieder mehr Zeit für sportliche Aktivitäten. Dabei müssen Sie nicht immer gleich ins Schwitzen kommen, sondern können sich im Cuxland aktiv erholen.

Mit unseren Tipps gestalten Sie Ihren perfekten Urlaubstag ganz wie es Ihnen gefällt:

Morgens: Vital in den Tag starten.

Früh aufstehen lohnt sich! Denn wenn Flut ist, bietet die Nordsee ein eindrucksvolles Badeerlebnis bei Sonnenaufgang. Es ist herrlich, nur wenige Menschen sind um diese Uhrzeit schon unterwegs. Das Meer ist ganz ruhig, die Vögel zwitschern und es umgibt Sie eine friedliche Atmosphäre. Die kühle, frische und leicht salzige Luft ist ganz klar. Nach ein paar entspann-

ten Schwimmzügen können Sie bei einem gesunden norddeutschen Frühstück mit leckeren Nordseekrabben, frischen Brötchen und Rührei sowie einem großen Pott Kaffee in den Urlaubstag starten.

Mittags: Aktiv auf Entdeckungstour gehen.

Wie wäre es heute aktiv mit dem Rad das Cuxland zu erkunden? Die Sonne lacht, der kühle Wind zerzaust das Haar – das perfekte Wetter für eine ausgiebige Fahrradtour durch die beruhigende Naturlandschaft im Cuxland. Ob entlang der Küste vorbei an traditionellen Kutterhäfen, majestätischen Leuchttürmen und grünen Schafswiesen oder unterwegs im Binnenland mit idyllischen Ortschaften und mystischen Moorlandschaften – mit dem Cuxland-Tourenplaner können Sie Ihre Wunschrouten bequem planen und einfach losradeln. → www.cuxland-tourenplaner.de

Abends: Genussvoll den Tag ausklingen lassen.

Nach so einem aktiven Tag haben Sie sich einen gemütlichen Ausklang verdient! Bei einem Spaziergang entlang der Küste den Sonnenuntergang am Horizont des Meeres genießen, im Strandkorb bei einem Glas Wein die Ozeanriesen auf dem Weltschiffahrtsweg Elbe vorbeischippern sehen und einfach die Beine hochlegen – das ist Balsam für die Seele und schenkt Ihnen neue Kraft für den Alltag.

TIPP: Wer lieber festen Boden unter den Füßen spüren möchte, der kann entlang der Küste mit Blick aufs Meer Nordic Walking ausprobieren – oder bei Ebbe Nordic Walking im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer erleben.