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.

Resilienztage
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/veranstaltungskalender

Alle Informationen zum Winter auf Juist finden sich auf der Website der Kurverwaltung Juist, juist.de:
https://www.juist.de/erleben/winter

TEXT: KURVERWALTUNG JUIST
FOTO: STEFAN ERDMANN

Article pictures