

PRESSEINFORMATION

Nordsee, Entspannung und neue Energie

Das Hotel Meerland auf Pellworm lädt 2026 zur Gesundheitswoche „Gesundheit und Meer“



Pellworm ganzheitlich erleben im Rahmen der „Gesundheitswoche 2026“ vom Hotel Meerland

©Foto: Nordseeküste Nordfriesland | Markus Rohrbacher

©Foto: Ines Preißer

Download per Hyperlink oder über https://www.primo-pr.com/de/bildarchiv/index.html?dir=meerland_pellworm

Pellworm, 14. November 2025. Auf Pellworm ticken die Uhren langsamer. Der Wind trägt den Salzduft über die Deiche, die Wellen flüstern ihr eigenes Lied, und die Menschen hier wissen, was wirklich guttut. Doris Ehlers kennt jeden Feldweg der Insel, wenn sie mit ihren Gästen auf dem Rad unterwegs ist. Wattführer Gerd Clausen erzählt vom Leben zwischen Ebbe und Flut, Kräutereexpertin Angela Sarti verrät die Geheimnisse der Pflanzen am Wegesrand, und Oliver Jedath lässt nachts am klaren Himmel die Milchstraße aufleuchten. All diese Inselpersönlichkeiten sind Teil der Ganzheitlichen Gesundheitswoche „Gesundheit und Meer“, die das Hotel Meerland auf Pellworm vom 19. bis 26. April 2026 erstmals veranstaltet. Gastgeber Fabian Komorowski und sein Team haben gemeinsam mit den Pellwormer Akteuren ein Programm geschaffen, das Bewegung, Entspannung und Naturerlebnis zu einer Woche des bewussten Auftankens verbindet.

„Gerade nach den Feiertagen sehnen sich viele nach Ruhe und Leichtigkeit“, sagt Komorowski. „Wir möchten unseren Gästen zeigen, wie sich Achtsamkeit und Aktivität ganz natürlich miteinander verbinden lassen – getragen von der besonderen Energie dieser Insel.“

Bewegung mit Weitblick

Das Programm der Gesundheitswoche ist so vielfältig wie die Insel selbst. Pilates im Kurzentrum, Wassergymnastik in der Pelle Welle oder Thalasso-Walking am Deich bringen Körper und Kreislauf in Schwung. Für die innere Balance sorgen Einheiten zu Achtsamkeit und Entspannung, die helfen, den eigenen Rhythmus wiederzufinden.



PRESSEINFORMATION

Doch die eigentliche Bühne bietet Pellworm selbst: Bei geführten Fahrradwanderungen mit Doris Ehlers geht es vorbei an grünen Wiesen, alten Warften und dem endlosen Horizont. Wattführer Gerd Clausen nimmt die Gäste mit in eine Welt aus Schlick, Muscheln und Gezeiten – dorthin, wo das Meer jeden Tag neu beginnt. Und Kräuterexpertin Angela Sarti zeigt, welche Schätze direkt vor der Haustür wachsen: Wildkräuter, Heilpflanzen und duftende Blüten, die Körper und Sinne beleben.

Sterne, Stille und kleine Wunder

Wenn am Abend die Sonne hinter dem Deich versinkt, öffnet sich ein anderer Kosmos: der Himmel über Pellworm. In Deutschlands zweitgrößtem Sternenpark führt Oliver Jedath die Gäste durch das Firmament, erklärt Sternbilder und die Milchstraße – ein Schauspiel, das den Atem stocken lässt und den Blick weitet.

Genuss mit allen Sinnen

Auch die Kreativität kommt nicht zu kurz. In einem Druckworkshop mit der Künstlerin Karin Grietsch entstehen kleine Kunstwerke auf Papier, inspiriert von Inselmotiven und dem Meer. Und im kulinarischen Workshop „Kochen mit Kräutern“ lernen die Teilnehmer, wie sich regionale Aromen in leichte, gesunde Gerichte verwandeln lassen.

Ein Angebot zum Durchatmen

Die Ganzheitliche Gesundheitswoche „Gesundheit und Meer“ umfasst sieben Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Halbpension, Aktivprogramm und Workshops und kostet 839 Euro pro Person. Fahrräder können selbst mitgebracht oder vor Ort gemietet werden, die Mindestteilnehmerzahl liegt bei zehn Personen.

Wer sich frühzeitig anmeldet, kann sich auf eine Woche voller Ruhe, Bewegung und Inspiration freuen und den Frühling dort beginnen, wo die Nordsee den Takt vorgibt.

Über das MeerLand

Seit 2022 führen Fabian und Christian Komorowski das Hotel MeerLand auf Pellworm – ein Herzensprojekt zweier Berliner, das aus einer Corona-Idee entstand. Mit viel persönlichem Engagement setzen sie auf sanften Tourismus, regionale Küche und kreative Konzepte. Das charmante Haus mit 20 individuell gestalteten Zimmern liegt ruhig zwischen Deich, Watt und Leuchtturm – ideal für entspannte Radtouren, Spaziergänge im Watt und nächtliche Sternstunden auf Schleswig-Holsteins erster offizieller Sterneninsel.

Weitere Informationen & Buchung: www.meerland-pellworm.de
Pressebilder zum Download: [PRIMO PR Bildarchiv – MeerLand Pellworm](#)