**PRESSEINFORMATION März 2019**

**Auszeit am Schwielowsee  
Rund um den Schwielowsee steht der April ganz im Zeichen der Gesundheit**

**Der Frühling im April wird in Schwielowsee zur „Gesundzeit“. Vor den Toren Potsdams werden vom 1. bis 30. April über 70 kleine und große Auszeiten von 17 Gesundheitspartnern angeboten. Die Themen Entspannung, Bewegung, Ernährung und Beratung stehen im Mittelpunkt.**

Vier Wochen lang steht täglich die Gesundheit im Fokus. In vielen Kursen, Therapien und Workshops zum Reinschnuppern und Ausprobieren geht es darum, sich Zeit für sich zu nehmen für sogenannte „Auftankmomente“ und so etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Bei QiGong am See, Yoga im Schlosspark oder beim Waldbaden zwischen Caputher Bäumen, inmitten der reizvollen Natur- und Kulturlandschaft am Schwielowsee im Havelland kann man gesundheitliche Ressourcen aktivieren und Erholung finden.   
  
Eine 3-Tage Detox-Kur lädt Freundinnen vom 12.-14. April zu Yoga, Sauna und frischen Säften nach Caputh in die Appartements im Schlosspark ein. Im Schloss startet eine Wanderung rund um den Caputher See mit dem Namen „Staunen und Stapfen“, die Bewegung mit Kultur  verbindet. Eine neue osteopathische Behandlungsmethode im Therapiezentrum Capuvita in Caputh widmet sich dem Atlas, dem ersten Halswirbel, der häufig für Verspannungen im Schulter-Nackenbereich und für Migräne verantwortlich ist. Die Feldenkrais-Therapie und die visionäre Cranio-Sakralarbeit werden ebenso geboten wie ein Athleticflow-Kurs, der Ausdauer- mit Krafttraining und Yogaeinheiten verbindet. Zum „Ladies Evening“ für Haut-und Haarberatung in der Theresia Apotheke in Geltow werden zur Livemusik Fingerfood und Sekt serviert. Der einzige Mann an diesem Abend ist der Visagist und Kosmetiker Tobias Uhlig. Wohltuende Klang-, Aromaöl- und Entspannungsmassagen z.B. für den Bürorücken sowie einen Ausflug in die Bach-Blütentherapie oder in die chinesische Medizin kann man im April in Schwielowsee ebenfalls ausprobieren.

Alle Kurse und Therapieangebote mit Terminen, Veranstaltungsorten und Kontaktdaten zur Anmeldung sind gibt es in einem Flyer sowie im Internet unter [www.auszeit-in-schwielowsee.de](http://www.auszeit-in-schwielowsee.de).

Auskünfte erteilt auch die Touristinformation Schwielowsee in Caputh unter Tel. 033209-70899.