

## Medienmitteilung

### Entschleunigung und Kurzferien im Thurgau

**Bern/Romanshorn, 10. Dezember 2020 – In der aktuellen Zeit sind Achtsamkeit und Self Care (Selbstpflege) die Themen der Stunde. Nichts wirkt wohltuender auf Körper und Geist, als sich zwischendurch aus dem hektischen oder engen Alltag auszuklinken. Der Thurgau ist der ideale Ort dafür: Hier gibt es nicht nur ausreichend Platz, um den nötigen Abstand einzuhalten, sondern auch eine Fülle an Angeboten, um sich etwas Gutes zu tun. Wie wäre es, Stress und Trubel für ein paar Tage gegen Stille und das einfache Leben im Kloster einzutauschen?**

Schneller, weiter, höher war gestern. Heute setzt man im Tourismus wieder vermehrt auf vielfältige Themen zwischen Langsamkeit und Nachhaltigkeit, Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit, die ein authentisches Reiseerlebnis ermöglichen. Und dass es wichtig ist, gut auf sich zu achten, wissen wir spätestens seit diesem Frühjahr. Im Thurgau gibt es gleich mehrere Slow-Tourismus-Angebote, die auf verschiedene Weise zu Achtsamkeit, Entschleunigung und Self Care einladen.

#### **Achtsamkeitstage im Kloster**

Übernachten in der ehemaligen Mönchszelle von Pater Bonifaz, und das mitten in der Klausur, Tür an Tür mit Benediktiner Mönchen? Das [Kloster Fischingen](#) macht es möglich. Das besondere Rückzugs-Angebot beinhaltet einen Rundgang mit Pater Gregor, eine Übernachtung, ein 3-Gang-Abendessen, Frühstück und ein Klosterbier mit Häppchen. Wer will, kann an den Gebeten und Meditationen der Mönche teilnehmen oder bei Spaziergängen und Wanderungen im idyllischen Hörnligebiet den Kopf durchlüften. Wer den Wert der Stille und des Selbstmitgefühls entdecken möchte, kann dies an einem Tag oder einem Wochenende ebenfalls erfahren. Eine Expertin auf dem Gebiet der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) führt die Besucher in das Thema ein und bietet Meditationen, Atemübungen, sanftes Yoga sowie Einzelgespräche an.

#### **Auf den Spuren der Mönche**

Hinter den alten Klostermauern der [Kartause Ittingen](#) befinden sich heute ein Hotel- und Seminarbetrieb, das Kunstmuseum Thurgau, das Ittinger Museum, ein Gutsbetrieb mit Gärtnerei, Weinbau und Käserei, eine Metzgerei sowie eine Holzofenbäckerei. Sorgfreie Aufenthalte und Wellness für Geist und Seele sind hier Programm. Wo einst Kartäusermönche ihr Schweigegelübde abgelegt haben, ist die klösterliche Vergangenheit spür- und erlebbar. Heutzutage ist Plaudern allerdings erlaubt und es wird ein Frühstück nach heutigen Standards

serviert. Für eine optimale Entschleunigung bietet die Kartause Ittingen verschiedene Übernachtungs-Packages an.

### **Leben im Einklang mit der Natur**

Wie gelingt das Leben in einer Zeit des Übermasses? Die Äbtissin und Naturheilkundige Heilige Hildegard von Bingen gab in ihrer letzten Visionsschrift *Liber vitae meritorum* aus dem 12. Jahrhundert (Der Mensch in der Verantwortung: Das Buch der Lebensverdienste) Anregungen für ein Leben im Einklang mit der Natur und der eigenen Bestimmung. Diese können sich Gäste in der ganzheitlichen Erholungswoche im [Hotel Sokrates](#) in Güttingen, direkt am Ufer des Bodensees zu Gemüte führen und im eigenen Alltag umsetzen. Das Programm zur Neuorientierung ist an ausgewählten Daten buchbar.

### **Pilgernd den Geist entspannen**

Wer wandernd zu sich selbst finden und einmal Pilgerluft schnuppern möchte, dem empfiehlt sich der Thurgauer Abschnitt der [Via Jacobi](#) von Kreuzlingen nach Fischingen. Vorbei an Kapellen, Weihern und Weilern und mit einer Wanderzeit von rund 12 Stunden ist dies ein idealer Einstieg. Und wer mehr Lust und Zeit hat, nimmt einen der Jakobswege in Europa nach Santiago de Compostela oder die beschaulichere norwegische Variante, den Olavsweg nach Trondheim unter die Füsse. Dabei trägt die traumhafte Natur das Ihre zur Ruhefindung bei.

### **Sich etwas Gutes tun**

Wunderbar entschleunigen und erholen lässt sich auch bei Wellness-Kurzferien in einer gemütlichen Unterkunft: Das [Golf Panorama](#) in Lipperswil lockt beispielsweise mit Apfelblüten-Wellness im hauseigenen SPA-Bereich «Fleur de Pomme». Denn Apfelblüten haben auch äusserlich angewendet eine wohltuende Wirkung. Und wer die Panoramasuite bucht, kommt sogar in den Genuss einer Sauna im Zimmer. Das im maritimen Stil gehaltene [Bad Horn Hotel & SPA](#) befindet sich direkt am Bodensee und bietet einen grosszügigen Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Himalaya-Salztherme, Aussenwhirlpool, Fitnesscenter sowie einem separaten SPA für Frauen. Wer sich besonders verwöhnen will, gönnt sich eine private SPA-Suite mit Cheminée und Whirlwanne. Ein ausgesprochen exklusiver und erholsamer Ruhe- und Kraftplatz bietet der kleine SPA-Garten im [JUCKERs Hotel und Restaurant](#) in Tägerwilen. Bei einem Aufenthalt in der finnischen Sauna, im Ruheraum und im Jacuzzi-Hotpot mit Farbtherapie lässt es sich wunderbar entspannen. Zudem lädt das Hideaway mit Flair neben dem Wellness-Vergnügen auch zum Auftanken in der Natur und Geniessen in der ausgezeichneten Gourmetküche ein.

Die Bilder zur Medienmitteilung können Sie [hier](#) herunterladen.

**Für weitere Informationen und weiteres Bildmaterial (Medien):**

Gere Gretz & Cornelia Etter, Medienstelle Thurgau Tourismus  
c/o Gretz Communications AG, Zähringerstr. 16, 3012 Bern, Tel. 031 300 30 70  
E-Mail: [info@gretzcom.ch](mailto:info@gretzcom.ch)

Über die Region Thurgau Bodensee: Weite Blicke übers Wasser und die Berge zum Greifen nah: Am südlichen Ufer des Bodensees breitet sich auf sanften Hügeln die Landschaft des Thurgaus aus. Ein Terrain wie fürs Velofahren modelliert. Familien lieben die Campingplätze direkt am Wasser. Naturliebhaber gehen abseits ausgetretener Pfade auf Entdeckungstour. Und mit seinen vielen ausgefallenen Hotels zeigt der Thurgau, wie modern und innovativ eine so ländlich geprägte Region sein kann. Wer in den Ferien nicht stillsitzen mag, kann im Thurgau nicht nur schwimmen, segeln und Radfahren, sondern auch auf Kamelen reiten oder sich auf den Inlineskate-Routen den Wind um die Nase wehen lassen. Die Landschaft ist satt und saftig, überall schlängeln sich die Strassen an Apfelhainen entlang. Die Apfelbäume prägen zu allen Jahreszeiten das Landschaftsbild. Am schönsten ist es im Frühjahr, wenn der Thurgau zur Blütezeit sein romantisches Blütentupfen-Kleid trägt.