



Genießen Sie sich. In Niedersachsen

Reiseland für Ihre schönsten Seiten

Das Salz des Meeres auf der Haut spüren, grüne Wiesen oder Wälder entdecken, Kraft aus Aktivitäten schöpfen und sich sinnvoll genießen.

Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen kann man sich mit allen Sinnen genießen und neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen finden.

Über 160 ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhnurlaub der besonderen Art bei. Sei es ein Tagesausflug, bei dem eine traditionelle Shiatsu-Massage und eine wohltuende Aromatherapie Entspannung bringen oder ein mehrtägiger Thalasso-Urlaub mit langen Strandspaziergängen im gesunden Reizklima der Nordsee. Wer möchte, genießt ein ostfriesisches Teebad in duftender Milchmolke, lässt sich von pflegenden Masken und Packungen verwöhnen oder unternimmt vielfältige Aktivitäten in weitläufiger Natur.

Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen ganz neu mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“.

Die vier Komfortzonen mit ihren 160 Angeboten unter www.geniessen-sie-sich.de.

Genießen Sie sich – und die Intensität des Klimas – reizvoll!

„Salzige Seeluft schnuppern und die Weite des Meeres spüren“, heißt es im Norden von Niedersachsen nicht nur bei Thalasso-Angeboten. Rad- und Wanderwege geben Raum zum Entschleunigen - auch in der angrenzenden Weite von Ostfriesland.

Der Norden von Niedersachsen trumpft mit seinen Reizen. Entlang der Nordseeküste und auf den ostfriesischen Inseln duftet es nach salziger Luft, man spürt die frische Brise des Meeres und den weichen Sand unter den Füßen. Die einzigartige Landschaft bringt gleichsam Entspannung für Körper und Seele und sorgt für schnelle Regeneration mit Langzeit-Wirkung. Die Weiten dieser ursprünglichen Naturregion tanken verlorene Energie wieder auf und neue Lebensfreude stellt sich ein.

Das „platte Land“ um Ostfriesland gibt Raum zum Entschleunigen und lässt befreit durchatmen. Gemütlich wirken die zahllosen Windmühlen, die als Silhouette den Horizont zieren und dem Radfahrer auf seinem Weg begegnen. Ruhe und Geborgenheit lässt die ostfriesische Teestunde empfinden - wohltuende innere Wärme stellt sich ein. Es gelingt, dem Alltäglichen zu entfliehen und auf Verwöhnprogramm umzustellen.



TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Straße 1
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de



Genießen Sie sich – mit Abstand vom Alltag – genussvoll!

Auf Genussstour geht es im Osten von Niedersachsen. Ob per Kutschfahrt zu einem Genießermenu durch die Lüneburger Heide, per Fahrrad oder wandernd durch die blühende Landschaft oder beim Verwöhnprogramm für den Vitalurlauber.

Das Feinschmecker-Menü kunstvoll zusammengestellt aus Heidelamm, frischen Heidekartoffeln und blendend weißem Spargel der Region. Romantisch geht es mit der Kutsche durch die unberührte Landschaft der Heide zum historischen Gasthof.

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß auf den Spuren der Schäfer durch die Lüneburger Heide. Vorbei an Häusern und Höfen, die regionale Köstlichkeiten produzieren. Liebevoll dekorierte Hoffläden und romantische Cafés liegen am Wegesrand. Der Natur ganz nahe sein, sie spüren und erleben und ein wenig von der Ruhe und Idylle mit nach Hause nehmen.

Genießen Sie sich – mit neuem Elan – schwungvoll!

Mit Schwung dem Alltag entfliehen und neue Kräfte sammeln. In der südlichen Komfortzone von Niedersachsen gehen diese Wünsche in Erfüllung. Der Harz und das Weserbergland geben zu jeder Jahreszeit viele Möglichkeiten für Aktivitäten in der Natur und die temporeichen Städte der Region inspirieren zum Shoppen.

Weite Täler, schroffe Felsen oder sanfte Hügel durchziehen die Landschaft von Harz und Weserbergland. Die Natur ruft zu sportlichen Aktivitäten auf. Wandern, Radfahren oder Nordic Walking entlang bunter Bergwiesen und klarer Seen sind beliebte Freizeitaktivitäten. Abenteuerlust entdeckt man beim Inlineskaten oder Mountainbiking oder wer schwungvoll in die Lüfte gehen möchte hat Freude mit Gleitschirm oder Segelflieger. Die romantische Winter-Wunderlandschaft verzaubert beim Winterwandern und stärkt die Kondition beim Rodeln oder Skilaufen. Wer Goethes Begeisterung teilen möchte, geht mit ihm auf gemeinsame „Harzreise“. Historische Fachwerkstädte lassen sich allerorts erkunden und in temporeichen Metropolen macht das Shoppen doppelt Spaß. Hier lässt es sich mit frischem Schwung in den Tag starten und verloren geglaubte Spontaneität neu entdecken!



TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Straße 1
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de



Genießen Sie sich – und schöpfen Sie neue Energie – tiefenentspannt und sinnvoll!

Mit allen Sinnen genießen und ohne Stress zu innerer Ruhe finden: die im Westen Niedersachsens gelegene Komfortzone ist bekannt für ihre Bäderorte, Thermen- und Wohlfühl-Landschaften.

„Sinnvoll“ aktiv sein über den Hügeln des Teutoburger Waldes oder den „Akku neu aufladen“ gelingt in den verträumten Landstrichen dieser Region.

Die grünen Hügel des Teutoburger Waldes, holländisch anmutende Landschaften und kulturelle Schätze machen den besonderen Reiz aus beim Genießen mit allen Sinnen.

Reizvoll auch die saubere, klare Luft und das heilsame Wasser aus den Tiefen der mineralhaltigen Berge. Zahlreiche Quellen und Solebäder haben hier ihren Ursprung. Manches Heilwasser sprudelt schon seit 300 Jahren aus den Tiefen der Berge. Bäderorte, Thermen- und Wohlfühl-Landschaften liegen dicht beieinander.

Hier kann man auf Traumreise ins eigene Ich gehen, den Einklang von Körper, Geist und Seele spüren und mit neuer Vitalität und innerer Harmonie zurückkehren.



TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Straße 1
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de



So schmeckt Niedersachsen!

Genießen Sie sich. In Niedersachsen

Das kulinarische Angebot der niedersächsischen Regionen ist ausgefallen – und ganz individuell. Krabben, Muscheln und fangfrischer Fisch kommen von der Küste. Schnuckenbraten gibt es in der Heide, frischen Spargel sticht man an der deutschen Spargelstraße und der herzhafte Käse-Roller hat seinen Ursprung im Harz. Jeder Landstrich hat seine besonderen Spezialitäten.

Der Norden von Niedersachsen lockt mit regionalen maritimen Köstlichkeiten: Hier an der Küste spielt der Fischfang noch immer eine große Rolle. Ob Kabeljau, Scholle oder Krabben – die Nordsee-Urlaubsregion überzeugt durch frische Fischvielfalt. Entlang der Küste und auf den Inseln beißt man herzhaft in Fischbrötchen - mit Blick auf den Hafen, kauft fangfrischen Fisch direkt vom Kutter oder wählt zwischen exquisiten Sterne-Restaurants und rustikalen Landgasthöfen. Bekannt ist das Zwischenahner Meer durch seinen "Smootaal", wie der geräucherte Aal auf Plattdeutsch heißt. Frisch aus dem Rauch mit der Hand gegessen und anschließend Schnaps aus Zinnlöffeln ist er eine Delikatesse im Ammerland.

In den Flussregionen von Niedersachsen erntet man frisches Obst und Gemüse auf Streuobstwiesen und weiten Ackerflächen. Das frische Mineralwasser hat seinen Ursprung in den Tiefen der Berge. Das Wild aus den Forsten und die Forellen aus den klaren Gewässern des Harzes bieten eine Quelle der Inspiration für die Töpfe und Pfannen der einheimischen Gastgeber. Und diese lassen sich gerne mal über die Schulter schauen: viele Betriebe und Brauereien öffnen täglich ihre Pforten und zeigen den Besuchern, wie aus den rohen Zutaten regional typische Köstlichkeiten entstehen.

Wo lässt es sich gemütlicher sitzen als in einer alten Stube oder im schattigen Bauerngarten? Hofcafés haben Besonderes zu bieten: An Rad- und Wanderwegen liegen Betriebe, die den Gästen ihre Produkte aus eigenem Anbau und eigener Herstellung anbieten. Der Urlauber entdeckt die Bauernhofcafés in ostfriesischen Gulfhäusern genauso wie in der Fachwerkscheune, spürt das Leben der Einheimischen hautnah und trifft auf freundliche plattdeutsch und hochdeutsch sprechende Gastgeber.

Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen erhält man neuen Schwung bei sportlichen Aktivitäten, entschleunigt bei Verwöhnprogrammen und genießt die regionalen kulinarischen Spezialitäten. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“. Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter www.geniessen-sie-sich.de.

TourismusMarketing
 Niedersachsen GmbH
 Essener Straße 1
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
 fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de



Mir dem Fahrrad auf Genießertour!

Radfahren gehört zu einem Genießertour in Niedersachsen genauso dazu wie das anschließende Verwöhnprogramm nach einem aktiven Tag. In abwechslungsreicher Landschaft gelingt es, seinen Urlaub mit belebenden und gesunden Aktivitäten zu gestalten. Abseits verkehrsreicher Straßen genießt man beim Radfahren herrliche Aussichten bis zum fernen Horizont und fährt durch verträumte und abwechslungsreiche Landschaften. Gut ausgeschilderte Radwege führen entlang der Nordseeküste und über die Inseln, durch hügelige Mittelgebirgsregionen oder zeigen den Weg in lebendige Städte. Insgesamt 13.000 Radweg-Kilometer schlängeln sich durch das Land. Hier heißt es Aktiv-Genießen und dem Geist freien Lauf lassen.

Es ist schon etwas ganz Besonderes, mit Aussicht auf das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer in den Tag zu starten. Der Blick in den weiten Horizont fasziniert mit seiner Einmaligkeit. Eine Radtour auf dem Deich führt entlang der Strände, vorbei an den Weideflächen der Salzwiesenlämmer und durch kleine Dorfschaften, die von der Küstenregion geprägt sind. Ein Spaziergang im Watt inmitten der salzhaltigen gesunden Meeresbrise lässt frei durchatmen und den Urlaub an der Nordsee zu einem Wohlfühl-Aufenthalt mit Thalasso-Effekt werden.

Ebenfalls ein Genuss ist das Radfahren auf dem flachen Land. Die Region von Ostfriesland ist wie geschaffen für lange Radtouren ohne anstrengende Steigungen, dabei aber mit weiten Aussichten und durch unberührte Natur. „Entschleunigen“ heißt hier das Zauberwort - sich einfach der Ruhe und Beschaulichkeit der Landschaft hingeben. Saftiggrüne Wiesen, Schatten spendende Wälder, geheimnisvolle Moore kennzeichnen das Emsland. Hier zwischen Münsterland und Ostfriesland folgen die Fahrradrouten dem verträumten Flusslauf der Ems und verbinden harmonisch Landschaften, Orte und Sehenswürdigkeiten miteinander.

Märchenhaft ist das Radfahren in der Mittelgebirgsregion des Weserberglandes. Überwiegend abseits der Hauptverkehrsstraßen, auf gut befahrbaren Strecken erschließt sich dem Radfahrer eine vielfältige Landschaft mit Burgen und Schlössern, Märchen- und Sagengestalten. Einen schönen Kontrast zum temporeichen Stadtleben bildet die Lüneburger Heide. Die verträumte Region empfängt ihre Gäste mit gut ausgeschilderten Wegen und besten Bedingungen zum Radwandern oder Wandern. Bei einer Tour durch die blühenden Landschaften, vorbei an Reetdachkaten, Höfen und weidenden Schafen ist man der Natur ganz nahe. Das kräftige Violett der Heide und die saftig grünen Kiefern inspirieren die Sinne jeden Tag von neuem.

Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen findet man neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“. Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter www.geniessen-sie-sich.de.



Genießen Sie sich beim Wandern!

Der Natur ganz nahe sein, die Ruhe verinnerlichen und dem Geist mit körperlicher Aktivität neue Kraft spenden. Wandern oder Walken bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen gibt neue Energie und macht fit für die Anforderungen des Alltags.

Bereits bei der Planung des Wander- oder Walking-Urlaubes entfaltet sich die landschaftliche Vielfalt von Niedersachsen. Darf es eine Tour entlang der Nordseeküste oder auf den Inseln sein? Angereichert mit der frischen Brise des Meeres und inmitten des gesunden Reizklimas? Allein auf Norderney führen 80 km Wanderwege über die ganze Insel. Wer gerne entlang plätschernder Bäche, aufragender Klippen und mächtiger Wälder wandert, erlebt die ganze Schönheit des Harzes, die schon Johann Wolfgang von Goethe inspirieren ließ. Schmale Fußpfade führen vorbei an Teichen, Gräben oder ehemaligen Bergwerksstollen. Auch die Strecke entlang des „Harzer Hexenstieg“ mit seinen Mythen und Sagen von kichernden Hexen und tanzenden Teufeln garantieren ein Erlebnis der besonderen Art. Nicht weit entfernt liegt das Braunschweiger Land. Hier und in der Region Hannover stehen Wanderrouten ohne gewaltige Steigungen zur Auswahl - ideale Touren mit besonderer Aussicht und anschließendem Besuch in den lebendigen Städten.

Im Osnabrücker Land beginnen die meisten Wander- und Radwege direkt vor der Tür. Neben vielen Strecken durch ursprüngliche Natur geht es zudem auf Entdeckungstouren zum Hagener Kirschbaum-Projekt oder in die älteste Töpferei in Nordwestdeutschland. "Hünenweg" nennt sich der Wanderweg von Osnabrück bis Papenburg. Er verbindet in seiner Routenführung durch leicht hügelige Wald- und Heidegebiete, Hühnengräber, die aus riesigen Findlingen errichtet wurden und im Osnabrücker Land oftmals anzutreffen sind. Herrliche Aussichten sind garantiert!

Eine weitere beliebte Wanderstrecke ist der Ahornweg im Teutoburger Wald. Seine Route verläuft in Form einer Achterschleife auf insgesamt 100 Kilometern durch den bergigen Süden des Osnabrücker Landes und bietet mit ständig wechselnden Landschaftsformen und fünf Aussichtstürmen herrliche Rundblicke und Naturerlebnisse.

Im Emsland geht es vorbei an frühzeitlichen Steingräbern und in der Grafschaft Bentheim können Wanderer auf der „kunstwegenroute“ Kunst und Literatur zum Wandern kennen lernen. Entlang der Heide, den Mooren und der Nordsee führt der „Baltisch-Westfälische Jakobsweg“. Der Wendlandweg im nordöstlichen Niedersachsen ist neben dem Klötzi-Stieg vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ nördlich der Mittelgebirge prämiert worden.



TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Straße 1
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de



Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen findet man neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“. Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter www.geniessen-sie-sich.de.

Pressekontakt

Anna Matern
Presse | Öffentlichkeitsarbeit
0511 / 270488 – 16
matern@tourismusniedersachsen.de



TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Straße 1
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0
fax +49 (0) 511 270488-88
www.reiseland-niedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de