

## **Mental Wellness - denn Wohlfühlen beginnt im Kopf**

Utl.: Hotelgruppe "schlank und schön in Österreich"

Eine Auswahl der besten Hotels für Gesundheit und Wellness =

Pörtschach (OTS) - Mit neuen, kreativen Konzepten wie "Styrian Spa Coaching" und "Mental Golf" begegnen die "schlank und schön"-Hotels der steigenden Nachfrage nach Entspannungs- und Stressmanagement-Angeboten.

Wellness - das ist mehr als ein Modebegriff. Es ist ein ganzheitliches Erholungskonzept, das Körper, Geist und Seele einbezieht. Nach den Wellness-Pionieren Donald B. Ardell und John Travis, die in den 1970er-Jahren dieses ganzheitliche Gesundheitsmodell entwickelten, steht es auf vier Säulen: 1. Bewusste Ernährung, 2. Bewegung, 3. Entspannungs- und Stressmanagement sowie 4. Naturbewusstsein. Aus "well-being" (Wohlbefinden) und "fitness" kreierten sie dafür den Begriff "wellness".

In Europa verstand man unter Wellness jahrelang vor allem Programme, die sich dem körperlichen Wohlbefinden widmen: Massagen und Saunaaufgüsse, Sportprogramme, hochwertiges leichtes Essen ... Alles unverzichtbar, um die körperliche Balance wieder herzustellen. Moderne Wellnesskonzepte jedoch erinnern sich zunehmend auch des ursprünglichen Ansatzes von Ardell und Travis und beziehen die Psyche mit in das Training ein. Denn: Die Belastungen im Berufs- und Privatleben steigen an und Zeitmangel sowie Erfolgsdruck sorgen dafür, dass sich der Stress vom physischen in den mentalen Bereich verlagert. Körperorientierte Trainings- und Behandlungsmethoden reichen da oft nicht mehr aus, um die Batterien des Alltags wieder aufzuladen.

In den Hotels der österreichischen Hotelgruppe "schlank und schön in Österreich" wächst die Nachfrage nach Mental-Wellness-Programmen stetig. Gezielt werden in den 54 auf Wellness spezialisierten Vier- und Fünf-Sterne-Häusern Programme für spezielle Themen und Problemfelder entwickelt. So wird im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf der Zivilisationskrankheit "Burn-Out-Syndrom" zu Leibe gerückt. Auf die heilende Wirkung der "Panta Rhei Klangmassage" setzt man wiederum im Thermenhof Paierl in Bad Waltersdorf. "Wellness beginnt im Kopf" - so heißt zum Beispiel ein Angebot des Biohotel

Daberer in St. Daniel (Kärnten). Und einen ganz besonderen Trainingsansatz hat man in Dilly's Wellnesshotel in Windischgarsten gefunden: "Mental Golf".

Den aktuellen Katalog der Hotelgruppe erhalten Sie unter  
"schlank und schön in österreich"  
9210 Pörtschach  
Tel. 0043-(0)4272/362040,  
mailto:info@schlankundschoen.at  
http://www.schlankundschoen.at

Bildmaterial und lange Version des Textes:  
[http://www.tourismuspresse.at/detail.html?id=304108&\\_lang=de](http://www.tourismuspresse.at/detail.html?id=304108&_lang=de)

Rückfragehinweis:

~

Gertrude Ortner  
"schlank und schön in österreich"  
9210 Pörtschach  
Tel. 0043-(0)4272/362040,  
mailto:info@schlankundschoen.at  
http://www.schlankundschoen.at

~

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0050 2006-10-17/09:53

170953 Okt 06

Link zur Aussendung:  
[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20061017\\_TPT0050](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20061017_TPT0050)