

## Anti-Stress in Austria - Eine Auswahl der besten Hotels für Gesundheit und Wellness



Urlaub - ein spontaner Rückzug aus der Stress-Situation an einen ruhigen Ort

Credit: schlank und schön in österreich  
Fotograf: schlank und schön in österreich

Landskron/Villach (TP/OTS) - Vier von fünf Arbeitnehmern klagen über Stress. Und dieser macht auf Dauer krank. Österreich gilt als Wiege der Stressforschung. In Hotels der Vereinigung "schlank und schön in österreich" werden auch heute innovative Anti-Stress-Methoden angewandt.

"Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt - Stress". So brachte der in Wien geborene Mediziner Hans Selye sein Lebenswerk einst auf den Punkt. Seit den 1930er-Jahren hatte der "Vater der Stressforschung" untersucht, wie sich unser Körper an Veränderungen anpasst, und einen Begriff dafür gefunden: "Stress", so Selye, ist eine Alarmreaktion des Körpers auf Reize, die lebenswichtige Funktionen wie Blutdruck und Temperatur aus der Balance bringen. Eigentlich ganz normaler und kein Grund zur Sorge, befand Selye. Irgendwann aber müssen die Reize einmal nachlassen, sonst werden sie zur Überforderung. Ohne Entspannung läuft der Organismus heiß, und der Dauergestresste wird unweigerlich krank.

Genau das aber passiert heute überall. Eine aktuelle Befragung des Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der deutschen Hans-Böckler-Stiftung zeigt: Die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz haben in den vergangenen drei Jahren zugenommen. In vier von fünf Unternehmen arbeiten Beschäftigte unter hohem Zeit- und Leistungsdruck und sind so erhöhter Gesundheits- und Unfallgefahr ausgesetzt.

Ideale Gegenmaßnahme, das wissen Forscher heute, ist Urlaub - ein

spontaner Rückzug aus der Stress-Situation an einen ruhigen Ort. Dieses Ausklinken ist enorm wichtig, um den inneren Akku wieder aufzuladen. Noch besser: Man kombiniert den Rückzug mit aktiven Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Yoga oder progressiver Relaxation. Nicht jedem hilft dabei die gleiche Methode. Mancher entspannt am besten über bewusste Sinneswahrnehmungen, andere über die Kraft der Gedanken, wieder andere über bewusste Atmung oder körperliche Übungen.

#### Mental Balance

Stress, Leistungsdruck und allen damit verbundenen psychischen Belastungen entgegen wirken die "Mental Balance Anwendungen" im MAVIDA Balance Hotel & Spa in Zell am See. 2009 gewann das Hotel dafür den renommierten Gala Spa Award in der Kategorie "Innovatives Spa Konzept". Energetische Heilarbeit nach Barbara Brennan, Cranio-Sakrale Therapie, Akkupunkt Meridianmassage, Shiatsu, Klangmassage nach Peter Hess, Kinesiologie, Thai Yoga oder gar "Astrologie als Lebenshilfe" - alle Anwendungen dienen nicht nur als "Behandlung" sondern zur Primär-Prävention vor "Burn-out".  
<http://www.mavida.at>

#### Kalari-Easy Yoga

Eine ganz neue Alternativen zu Stressbekämpfung bietet im kommenden Herbst das Hotel Larimar: "Kalari-Easy Yoga", 35 wirkungsvolle und leicht zu erlernende Übungen aus dem Kalari-Yoga. Ab 15. November 2009 sind sie unter Anleitung indischer Kalaripayattu-Meister zu erlernen, die seit einem Jahr die Gäste des innovativen Design-Hotels in Stegersbach betreuen.  
<http://www.larimarhotel.at>

#### Selbstmanagement

Ebenfalls im Larimar findet vom 18. bis 25. Oktober 2009 die Seminarwoche "Ausstieg aus der Erschöpfungsspirale" statt. "Mit etwas Übung und Aufmerksamkeit für sich selbst können Sie einen Weg zur gesunden Balance im Job und im Alltag finden", versprechen die Gesundheitspsychologen und Bewegungstherapeuten Dr. Alfred Lohninger und Mag. Peter Holzer. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf Selbstmanagement in Stress-Situationen, dem Entdecken eigener Kraftquellen und Zeitinseln und einer gestärkten inneren Ausrichtung.  
<http://www.larimarhotel.at>

## Lama-Wandern

Das Biohotel Daberer im Kärntner Gailtal setzt beim Anti-Stress auf Wandern - mit ganz besonderen Wanderführern: Acht Lamas führen in gleichmäßigem Tempo durch die Karnischen Alpen. Je nach Wanderlust stehen Lama-Schnupper-Wanderungen, Halbtages- oder Tageswanderungen zur Wahl. "Unsere Lamas sind die idealen Begleiter", sagt Lamazüchter und Wanderexperte Hans Kanzian. "Sie strahlen Ruhe und Gelassenheit aus und geben beides an den Menschen weiter. Wer mit einem Lama wandert, entspannt besonders schnell und intensiv."

<http://www.biohotel-daberer.at>

## Antistress-Paket

Schon fast konventionell mutet dagegen das Angebot des Posthotels Achenkirch an: Hier lässt sich eine Wohlfühlwoche in der größten Bade- und Thermenlandschaft Tirols mit einem speziellen "Antistress-Paket" kombinieren: Gesichtsbehandlungen mit Hand- und Armpeeling sowie Fußmassage, Nacken- und Bio-Release-Kopfmassage, Körper-Lymphdrainage, Orangenblütenbad mit Aromaöleinreibung, Meersalztherapie - angenehmer kann eine Anti-Stressmaßnahme nicht sein. <http://www.posthotel.at>

Mit ihrer Kombination aus Entspannungs- und Fitnessangeboten, Wohlfühlernährung und idyllischem Ambiente sind alle 54 Hotels der Hotelvereinigung "schlank und schön in österreich" auf Stressbekämpfung spezialisiert.

Der Katalog "schlank und schön in österreich 2009" ist gratis erhältlich bei

"schlank und schön in österreich"

Ossiacher-See-Süduferstraße 59-61

A-9523 Landskron/Villach

Tel.: +43 (0)4242 44200-40

Weitere Infos finden Sie unter <http://www.schlankundschoen.at>.

Presstexte und Fotos zum Download finden Sie unter <http://www.schlankundschoen.at> in der Rubrik "Presse".

Rückfragehinweis:

"schlank und schön in österreich"

Gertrude Ortner

Ossiacher-See-Süduferstraße 59-61

A-9523 Landskron/Villach  
Tel.: +43 (0)4242 44200-40  
Fax: +43 (0)4242 44200-90  
mailto:gertrude.ortner@strafinger.at  
<http://www.schlankundschoen.at>

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

TPT0001 2009-07-09/08:30

090830 Jul 09

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20090709\\_TPT0001](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20090709_TPT0001)