

Die stille Weihnachtszeit zurückholen



Entspannung in den EurothermenResorts (im Bild: AusZeit Relax-Chalets in Bad Schallerbach)

Credit: EurothermenResorts
Fotograf: Reinhold Weissenbrunner



Mit Eurothermen-Gutscheinen entspannt schenken

Credit: EurothermenResorts
Fotograf: Photographer:www.fotohofer.at



Die Cabrio-Therme Tropicana im EurothermenResort Bad Schallerbach

Credit: EurothermenResorts
Fotograf: Foto Lebesmühlbacher



Sauna-Bergdorf AusZeit mit stimmungsvoller Beleuchtung bei Nacht

Credit: EurothermenResorts
Fotograf: Leo Himsl



Markus Achleitner in der Cabrio-Therme Tropicana

Credit: EurothermenResorts

Fotograf: EurothermenResorts

Utl.: Tipps für einen entspannten Advent von Experten aus den EurothermenResorts. =

Oberösterreich (TP/OTS) - Zur Ruhe kommen, Zeit mit der Familie verbringen, Freunde treffen - dafür ist die Weihnachtszeit eigentlich da. Eigentlich, denn in Wahrheit ist sie viel zu häufig eine Zeit voll Stress und lästiger Verpflichtungen. Manche Menschen atmen nach den Feiertagen richtiggehend auf, erleichtert, endlich alles geschafft zu haben.

Dabei gibt es Möglichkeiten, sich auch in hektischen Perioden wie der Vorweihnachtszeit Inseln der Ruhe zu schaffen. Die Mitarbeiter der EurothermenResorts widmen sich beruflich der Entspannung ihrer Gäste. Als Experten für Gesundheit und Wohlbefinden geben sie wirkungsvolle Tipps, die helfen, ruhig und ausgeglichen zu bleiben.

Mag. Barbara Schagerl-Müllner aus dem EurothermenResort Bad Hall, Sportwissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin (BYO), schlägt folgende Übung vor:

„Nehmen Sie sich für zwei Minuten Zeit und achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht (z.B. durch das Handy) gestört werden. Setzen Sie sich aufrecht hin und öffnen Sie beengende Kleidungsstücke. Achten Sie ganz bewusst auf die Körperhaltung, richten Sie sich auf. Weiten Sie den Brustraum, entspannen Sie die Schultern und schließen Sie die Augen.

Unser Geist ist so konditioniert, dass er sich ständig auswärts orientiert und sich mit Veränderungen, Informationen und verschiedenen Aktivitäten beschäftigt hält. Sich aus dem Alltagstrubel zurückziehen und die Aufmerksamkeit nach innen zu

richten, kann völlig neue Perspektiven auf das Leben eröffnen.

Lassen Sie Ihren Atem fließen, sanft und gleichmäßig, geräuschlos und leicht. Werden Sie sich ganz dieses Fließens bewusst. Nehmen Sie die Berührung des Atems im Inneren der Nase wahr. Seien Sie sich einen Atemzug lang dieser Berührung bewusst. Sie fühlt sich beim Einatmen kühl und beim Ausatmen etwas wärmer an. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen. Wiederholen Sie die Übung ein bis drei Atemzüge lang."

Martin Balas ist Saunameister im EurothermenResort Bad Ischl.
Seine Empfehlung:

„Gerade jetzt in der kalten Winter- und Adventzeit zehrt der Körper an seinen Kraftreserven. Stress, Zeitdruck, das Koordinieren von privaten Terminen - all das sind Faktoren, die uns unsere Kräfte rauben. Darum ist es wichtig, sich selbst eine Auszeit zu gönnen, um gelassener den Alltag meistern zu können.

Daher mein Tipp: Besuchen Sie eine Sauna, z.B. die Bergwerksauna im Relaxium Bad Ischl. Man schwitzt in der Kammer 20 Minuten vor, reinigt dadurch die Haut und kann so richtig abschalten. Mit verschiedenen Essenzen wie Sole, Latschenkiefergel und Franzbranntwein wird der Saunagang zum Erlebnis. Nach einer halben Stunde schwitzen fühlt man sich wie neu geboren. Durch einen erholsamen Saunabesuch stärkt man die Abwehrkräfte und das Immunsystem."

Auf die Kraft der Gedanken baut Doris Bachmann, Werbeleiterin und Dipl. Mentaltrainerin der OÖ Thermenholding Bad Schallerbach "Der größte Stressfaktor sind wir selbst, unsere Gedanken. 90 Prozent der Belastung sind darauf zurückzuführen, wie wir eine Situation wahrnehmen, bewerten und somit erleben(aufgrund unserer bisher gemachten Erfahrungen).

Wir sind gestresst, weil wir uns negativ programmieren. Wir denken zum Beispiel: "Ich muss das alleine schaffen, ich kann mir doch jetzt keine Ruhe gönnen, es ist noch nicht gut genug.....!"

Kommen Ihnen diese Glaubenssätze bekannt vor? Wie können Sie hier gegensteuern?

Seien Sie nett zu sich selbst!

Wer sagt, dass Sie alles alleine machen müssen? Überlegen Sie sich, welche Aufgaben Sie an andere Personen übertragen können. Meistens machen Sie damit Familienmitglieder oder Freunde glücklich, weil sie

selber aktiv etwas beisteuern können und auch sehen, dass sie Ihnen eine Freude bereiten.

Gönnen Sie sich eine Pause, indem Sie ganz bewusst zu sich selber sagen: "Ich bin es mir wert und erlaube mir jetzt eine Entspannungsmassage, ein duftendes Bad mit ruhiger Musik, ein Treffen mit einem(r) Freund(in) in meinem Lieblingslokal!" Was auch immer. TUN Sie es!

Ein zu Viel an Perfektionismus kann Sie ebenso aus dem Gleichgewicht bringen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie in jedem Augenblick Ihr Bestes geben. Sie sind perfekt, so wie Sie sind. Gestatten Sie sich, auch einmal Fehler machen zu dürfen, um aus ihnen zu lernen. Setzen Sie die Kraft der Gedanken bewusst ein und Sie werden sehen, der Druck lässt nach und die Entspannung setzt ein. Das wünsche ich Ihnen von Herzen."

So gestärkt und tiefenentspannt kommen Sie stressarm durch den Advent und haben wieder Zeit und Muße für die wirklich wichtigen Dinge. Damit das auch so bleibt, empfiehlt sich der nervenschonende Weihnachtseinkauf in den Online-Shops der Eurothermen. Rund um die Uhr und bis zur allerletzten Minute stehen hier Gutscheine zum Selbstausdrucken zur Verfügung.www.eurothermen.at/schenken

"Das Christkind legt heuer besonders gerne Eurothermen-Gutscheine unter den Christbaum, denn nach der hektischen Weihnachtszeit ist Relaxen ein Herzenswunsch vieler Menschen", so Eurothermen-Generaldirektor Markus Achleitner.

Ein ganzes Dorf der Entspannung im alpinen Stil ist mit der neuen Auszeit im EurothermenResort Bad Schallerbach entstanden. Über 40 Sauna-Attraktionen wie das größte Most-Fassl der Welt und viele thematisierte Saunen (Wilderer-Sauna, Backofen und viele mehr) begeistern nicht nur passionierte Saunagänger.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

EurothermenResorts
Gen.Dir. Markus Achleitner
Tel.: +43 (0) 7249 440-510
holding@eurothermen.at
www.eurothermen.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/12566/aom>

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

TPT0005 2015-12-10/10:00

101000 Dez 15

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20151210_TPT0005