

In der Ruhe liegt die Kraft

Fünf Tipps aus unseren Hotels, um Stress und Sorgen Paroli zu bieten



Es ist nicht leicht in diesen stürmischen Tagen seine innere Mitte zu finden und sich nicht von den Ängsten und Sorgen leiten zu lassen.

Was immer auf die Schnelle hilft, ist tief einatmen, tief ausatmen.

Unser Atem ist ein hervorragendes Instrument, um uns etwas runterzubringen.

Darüberhinaus gibt es viele Wege, um zur Ruhe zu kommen. Die Experten aus unseren Hotels verraten ihre persönlichen Tipps.

Und vielleicht ist da auch was passendes für Sie dabei. Bleiben Sie gesund und optimistisch!

Mit herzlichen Grüßen
Karen Kretschmann
STROMBERGER PR

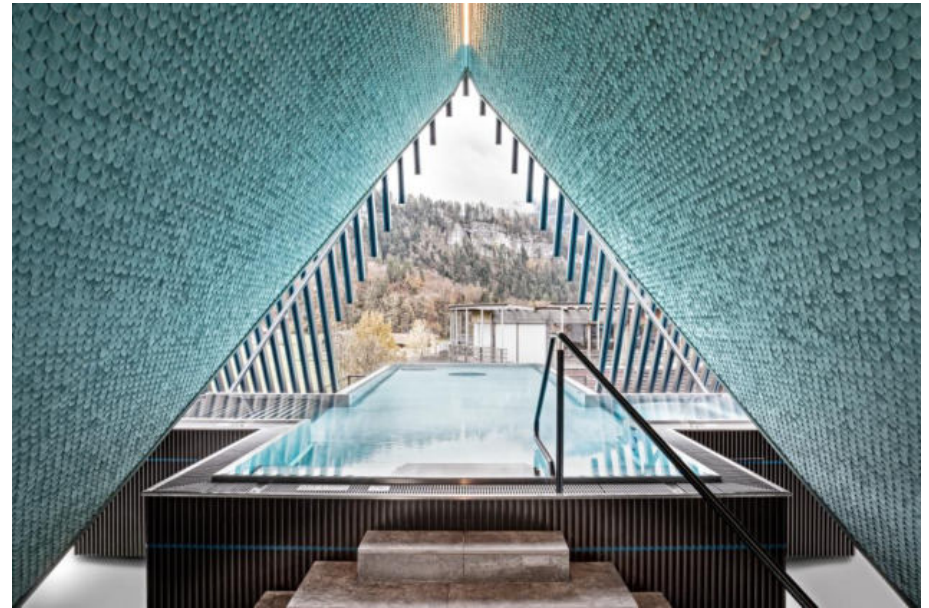
GAMS zu zweit: Sich in eine andere Welt träumen

Unsere Expertin: Gastgeberin Ellen Nenning

„Für einen Abend in eine andere Welt einzutauchen, bewirkt Wunder und bringt neue Energie für den Alltag. Unser Hotel verwandelt sich jeden Donnerstag in ein orientalisches Märchen voller Baldachine und exotischer Genüsse. Mit ein bisschen Phantasie und Kreativität können Sie das auch in den eigenen vier Wänden!“



Mein Tipp: Mit vielen Kissen und Decken, Duftkerzen, Minztee, Nüssen und Trockenfrüchten sowie einem Hände-Peeling aus Zucker und Olivenöl ist 1001 Nacht daheim schnell gezaubert. Dazu lesen Sie sich gegenseitig ein orientalisches Märchen vor und träumen Sie.



#jetztfuerspaeter: Das stylische Vier-Sterne-Superior-Hotel in Bezau im Bregenzerwald ist die perfekte Kulisse für Zweisamkeit.

www.hotel-gams.at

Alpenwellness Allgäu: Seelenwärmer selbstgemacht

Unsere Expertin: Füssener Kräuterpädagogin Claudia Ziegler

„Um das Immunsystem in diesen herausfordernden Zeiten zu stärken, empfehle ich einen frisch aufgebrihten Kräutertee und ätherische Öle. Von letzteren einfach ein paar Tropfen in etwas Wasser und eine Duftlampe geben. Das wirkt wahre Wunder und vor allem auch desinfizierend sowie viren- und bakterienabtötend. Meine Favoritenöle sind Bergamotte, Cajeput, Teebaum, Ravintsara und Lavendel.“



Mein Tipp:

*Echinaceawurzel | Hagebuttenschalen | Holunderblüten |
Thymian | Lindenblüten*

*Jeweils eine Prise pro Heilkraut in die Tasse, mit
abgekochtem, nicht mehr sprudelndem heißem Wasser
übergießen und zugedeckt zirka zehn Minuten ziehen
lassen. Nach Geschmack süßen.*



#jetztfuerspaeter:

Unter dem Namen Alpenwellness Allgäu bietet das Allgäu Wohlfühlurlaub mit Qualitätsversprechen. Alle Angebote vereinen die besten Wirkstoffe der alpinen Natur mit altbewährten heimischen Heilmethoden von Kneipp bis Schroth.

www.allgaeu.de

Hotel Hochschober: Einfach mal abschalten

Unsere Expertin: Gastgeberin Karin Leeb

„In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an eine ständige Erreichbarkeit hoch. Das löst bei vielen Menschen zunehmend Stress aus - etwas, das wir momentan nicht noch zusätzlich gebrauchen können. Um diesem zu entfliehen rate ich zu einem Digital Detox. Einfach mal bewusst abschalten und sich eine Pause von den technischen Geräten können. Nutzen Sie die freie Zeit mit wohltuenden Praktiken der fernöstlichen Lebensart und lassen den Geist beim Yoga oder Meditation zur Ruhe kommen.“



Mein Tipp:
Bei uns im Hotel nutze ich am liebsten unseren Chinaturm. Aber auch Zuhause findet sich im Garten, auf dem Balkon oder im Wohnzimmer ein Ort, an dem sich die Umgebung bewusst wahrnehmen und der Kopf von der Informationslast befreien lässt.



#jetztfuerspaeter: Vier-Sterne-Superior-Hotel mit 116 Zimmern in sechs Kategorien auf der Turracher Höhe in Kärnten. Über 85-jährige Familientradition mit innovativen Ideen und 100 Inklusivleistungen sorgen für ein unvergleichliches Konzept.

www.hochschober.com

Holzhotel Forsthofalm: Auspowern gegen Stress

Unsere Expertin: Fitnesstrainerin Jennifer Seefeld

„Bei Anspannung, tut ein körperliches Training gut, um den Kopf auszuschalten. Workouts können wir auch Zuhause machen. Einfach Powermusik ins Ohr, Isomatte ausrollen und los geht's mit den Klassikern wie Kniebeugen, Planks oder Squat Jumps. Als Hilfsmitteln kann man sich in der eigenen Wohnung umschaun: Dips am Stuhl, erhöhte Liegestütz mit den Füßen auf der Bettkante, Curls mit der vollen Wasserflasche und get moving!“



Mein Tipp:

Wer sich doch mit einem Trainer motivierter fühlt, schaut einfach mal bei der Instyle rein. Wir haben zusammen ein cooles Fitnessvideo gedreht.

www.instyle.de/lifestyle/fitness-kalorien-verbrennen-tabata-workout



#jetztfuerspaeter: Das erstes Vollholzhotel im Salzburger Land mit Alleinlage auf 1.050 Metern Seehöhe begeistert mit Sky Spa mit Dachterrasse und beheiztem rooftop pool sowie ganzheitlicher Spa-Philosophie.

SCHÜLE'S Gesundheitsresort & SPA: Wechselbäder fürs Wohlfühl

Unsere Expertin: Gastgeberin Katrin Schüle

„Anregend ohne aufzuregen - das ist in diesen Zeiten genau richtig und kann mit einem Armbad der kneipp'schen Lehre erreicht werden. Bei einem Guss oder Wechselbad mit kaltem Wasser schüttet unser Körper bestimmte Hormone aus, die unser Stresslevel beeinflussen wie zum Beispiel Adrenalin. Das produzieren wir, wenn es im Leben hektisch zugeht. Bei regelmäßigem kneippen gewöhnt sich unser Körper daran - und der Stress nimmt ab. Es senkt die Herzschlagfrequenz und wirkt beruhigend. Im Hotel haben wir ein separates Kneipp Spa, aber auch zuhause lässt es sich wunderbar umsetzen.“



Mein Tipp:
Waschbecken mit kaltem Wasser füllen und die Arme bis zur Mitte der Oberarme eintauchen. Circa 30 Sekunden verweilen bis ein Kältegefühl eintritt. Danach das Wasser nur abstreichen, nicht abtrocknen und die Arme pendeln bis sie warm sind.

#jetztfuerspaeter: Refugium im Allgäu für Wohlfühl- und Gesundheitsurlaub mit zeitgemäßer Interpretation der Kneipp'schen Lehre auf Basis von fünf Säulen.

Wenn wir Ihr Interesse wecken konnten und Sie weitere Informationen oder Bildmaterial zu einem unserer Tipps oder Hotels erhalten möchten, melden Sie sich gern telefonisch unter der +49(0)89/189478-80 oder per E-Mail unter kretschmann@strombergerpr.de

Viele Grüße

Karen Kretschmann
STROMBERGER PR

