

Wellness & Lebensstilveränderung bei winterlichen Auszeittagen im \*\*\*\*MentalSpa-Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz/Bodensee

# **Leichter leben lernen: Wellness für Körper, Geist und Emotionen**

*Stress und Druck im Alltag, vielleicht sogar schon Stress-Symptome wie Schlafstörungen, Tinnitus oder Herzrasen: Wer Zeit zum Ausruhen benötigt und vielleicht sogar etwas ändern möchte in seinem Leben, der braucht einen Ort, an dem er Ruhe und Gelassenheit findet. Das \*\*\*\*MentalSpa-Resort Fritsch am Bodensee ist ein solcher Ort. Denn hier lernt man richtig zu entspannen, seine Gedanken zu ordnen und Leichtigkeit in sein Leben zu bringen. Jeder kann im Fritsch seine persönliche Lebensstilveränderung in Angriff nehmen – und das in besonderem Ambiente mit traumhaftem Panoramablick über den Bodensee und auf die Schweizer Alpen. Intensive Mental Coachings im Gesundheitszentrum des Hotels lassen sich dabei hervorragend mit Wanderungen am Pfänderhang und mit wohltuenden Massagen und Kosmetikanwendungen verbinden. Schließlich bietet das Fritsch Entspannung für den Körper, den Geist und die Emotionen. Dabei kombiniert das Haus zeitgemäßen Lifestyle und top-modernes Design mit gemütlichem Wohnflair, kulinarischen Höhenflügen und einem schlüssigen MentalSpa-Konzept.*

Saunen mit Waldblick, ein tiefblauer Hotelpool, Fitness- und Ruheräume und ein durchdachtes MentalSpa-Konzept: Mit ihrem familiengeführten MentalSpa-Resort haben die Fritsch-Gastgeber eine kleine Auszeit-Insel geschaffen für alle, die einfach mal loslassen wollen – und das mit Langzeitwirkung. Denn neben Wellnessanwendungen können Gäste im Gesundheitszentrum des Hotels auch dem Geist etwas Gutes tun.

Für die verschiedenen Mental- und Gesundheitsprogramme zeichnet Diana Sicher-Fritsch verantwortlich. Als „Expertin für leichtes Leben“ hat die Dipl. Lebensberaterin & Unternehmensberaterin individuelle Methoden entwickelt, die sich auf vier wichtige Säulen stützen: Mentale & körperliche Stärke, Selbstorganisation, Regenerationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung. Mittels medizinischen Biofeedback-Messungen können vorab Stressbelastbarkeit und Regenerationsfähigkeit gemessen werden. Beim Biofeedback-Training lernt der Gast aktiv und ohne Hilfsmittel seine Vitalfunktionen (Herz-Kreislauf-System, Muskelspannung, Atmung und Mental-Bereich) positiv zu verändern und findet so seine individuell wirksamste Entspannungsmethode heraus. Diese wird trainiert und kann

dann vor, in und nach Stress-Situationen selbstständig angewandt werden. Denn wer körperlich und mental belastbar ist, kennt nicht nur seine Ziele, sondern verfügt auch über Eigenmotivation sowie ein gestärktes Herz-Kreislauf-System. Die Selbstorganisation beinhaltet neben einem alltagstauglichen Zeitmanagement auch eine gute Kommunikation. Alles hat dann seine Zeit – man selbst auch! Was wiederum wichtig ist für die Selbstwahrnehmung. Schließlich kann nur, wer seine eigenen Bedürfnisse und Werte kennt, auch mit sich selbst und seiner Umwelt achtsam umgehen.

Unterstützt werden die Gesundheitsprogramme im Fritsch von speziellen Massagen, Körperanwendungen und Kosmetikbehandlungen. Als Entscheidungshilfe fungiert hier ein Wellness-Wesenstest, der jedem Gast das gibt, was er braucht, was ihn stärkt oder ausgleicht. Die Anwendungen sind dabei jeweils von Berg, See, Wald oder Wiese inspiriert, die das Fritsch umgeben, wie etwa die Zirbenholz-, Seemuschel- oder Kräuterstempel-Massagen. Hausgemachte Peelings helfen zudem Altes loszulassen und Packungen nähren den ganzen Körper, Personal-Trainer-Einheiten und Wanderungen durch den „Fritschen Wald“ sorgen für ein bewegtes Leben. Von den Schweizer Bergen, bis hin zum Allgäuer Hügelland reicht der Blick auf 750m Seehöhe. Für seine Sonnenuntergänge über die ganze Länge des Bodensees ist das Fritsch am Berg bekannt. Wer die Umgebung erkunden möchte findet neben Wanderwegen auch die kulturellen Angebote der Landeshauptstadt Bregenz mit ihrem Kunsthaus und Museum. Besonders romantisch sind auch die verwinkelten Gassen und kleinen Boutiquen der Insel Lindau mit ihrer berühmten Hafenweihnacht.

Kulinarisch werden die Fritsch-Gäste im à la carte Restaurant und am Spa-Bufferet mit regionalen und saisonalen Leckereien verwöhnt. Gemütliche Abende mit Blick auf die unendlichen Weiten des Bodensees werden mit einer guten Flasche Wein perfekt: Restaurantleiterin und Sommelière Beate Fritsch hält im „Reich der Freuden“ für jeden Geschmack einen edlen Tropfen bereit.

Denn nicht zuletzt besteht das Ziel der winterlichen Auszeit im MentalSpa-Resort Fritsch am Berg darin, viele Wohlfühlmomente zu erleben und zu genießen, neue Impulse aber auch langfristig für eine Lebensstilveränderung zu nutzen und alltagstaugliche Strategien zu entwickeln, anhand derer sich künftig leichter leben lässt. „MentalSpa“-Urlaub ist Wohlfühlzeit zum Gleich-Genießen ebenso, wie zum Mitnehmen in den Alltag und ins gesamte Leben!

*Informationen: 4 Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg, Buchenberg 10, A-6911 Lochau (Bregenz) am Bodensee, Tel: +43 5574 43029, [www.fritschamberg.at](http://www.fritschamberg.at)*

**Text- & Bilder-Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com). Veröffentlichung gegen Belegexemplar!**

