

Das innovative Konzept im stylisch-nachhaltigen MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz kombiniert Wellness mit Mental- und Gesundheitsprogrammen

„Fritscher“ Frühling: Leichtigkeit ins Leben bringen, Unbeschwertheit zurückholen

Danach sehnen wir uns Jahr für Jahr wieder: Eine blühende Frühlingswiese, junges Grün mit zarten Farbtupfern, von wärmenden Sonnenstrahlen beschienen. Ein fröhliches Bild aus Kindertagen, das uns wieder frei und lebendig werden lässt. Das einzigartige Konzept des MentalSpa Resort Fritsch am Berg macht die Wiese als Ort der Lebensfreude, an dem es sich auf- und durchatmen lässt, in vielerlei Facetten erfahrbar – von Wellness-Wohlgefühlen über mentale Leichtigkeit bis hin zu Wegen aus dem Stress für die Gesundheit. Die Wohlfühlprogramme kombinieren thematisch individuell abgestimmte Spa-Behandlungen mit dem OASE-Gesundheitsmodell von Diana Sicher-Fritsch im Bereich Beratung, Coaching und Training, welches auf Organisation, Achtsamkeit, Stärke und Entspannung setzt. Dabei unterstützt auch die Lage des fünf Jahre jungen Resorts auf einem Logenplatz am Rücken des Bregenzer Hausbergs Pfänder, die Weitblick über den Bodensee und hinein in die Schweizer Berge ermöglicht. Das familiengeführte Fritsch am Berg mit 34 Zimmern und Suiten ist ein Ort, an dem glücklich sein hoch über dem Alltag leichtfällt. Vorwiegend aus Holz und Glas erbaut, ist es modern und gemütlich, offen und nachhaltig; Regionalität und Saisonalität sind ebenso selbstverständlich wie die bio-zertifizierte Landwirtschaft am Pfänderhang und Biokosmetik im Spa.

„Wellness bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden und kann nur dann wirklich erreicht werden, wenn klassische Wellnessangebote – eine Spa-Anlage, Massagen, Körperanwendungen und Kosmetik – mit Gesundheitsangeboten kombiniert werden. So können wir unsere Gäste dabei unterstützen, glücklich, gelassen & gesund zu sein“, sagt Diana Sicher-Fritsch. Inspiriert von der Fritsch-Umgebung nimmt sich die Unternehmensberaterin und diplomierte Expertin für Burnout-Prävention passend zu den Themen Berg, See, Wald und Wiese verschiedenster Bedürfnisse an – und setzt diese sowohl in Wellness-, als auch in Mental- und Gesundheitsangeboten um. Das Schöne daran: Jeder Gast darf hier entscheiden, wie tief er einsteigen will, darf einfach nur den besonderen Ort auf sich wirken und in den Tag träumen, eine Wellness-Auszeit nehmen, mental-entspannende Techniken erlernen oder intensiv am eigenen Lebensstil arbeiten.

„Das Gefühl, Zeit zu haben, alles erkunden zu dürfen und die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen – das gehört für mich zur Wiese“, meint Diana Sicher-Fritsch. Passend dazu gibt es auflockernde Wiesen-Massagen mit Kräutern und Essenzen, deren Leichtigkeit man spüren

und riechen kann, sowie erfrischende Wiesen-Kosmetikanwendungen. „Fröhlichkeit“ heißt ein Programm, das ganz bewusst im Einzelzimmer buchbar ist – zum „Einfach in den Tag leben“ ohne Verpflichtungen, mit warmer Wiesen-Kräuterstempel-Massage und Morgentau-Gesichtsbehandlung für einen frühlingsfrischen Teint. „Glücksgefühl“ kann man im Fritsch aber auch mit der besten Freundin erleben, an vier Frühlings-leichten Tagen mit gemeinsamer Freizeit und duftenden Anwendungen.

Doch was, wenn die Leichtigkeit und Lebensfreude sich nicht mehr von selbst einstellen wollen und alles sich schwer anfühlt? Hier können Mental-Coachings und Biofeedback-Trainings helfen, die Unbeschwertheit und Sorglosigkeit wiederzufinden, die auf der Strecke geblieben ist. Passend dazu gibt's im Programm „Leichtigkeit“ die Ganzkörpermassage „Loslassen“, ein erfrischendes Ganzkörperpeeling, die Fußmassage „Leichte Füße“ und das belebende Bade-Ritual „Wiesen-Weiher“.

Wenn der Stress kein Ende nimmt und Stress-Symptome das Leben schon überschatten, die Energie rauben und krank machen, ist es höchste Zeit fürs Fritsch-Gesundheits-Programm „Weg vom Stress“. Das intensivste der vier „Wiesen“-Programme kann zeigen, wie man Stress-Symptome und -Situationen verändert – mit vielen Mental-Coaching-Settings, Herzratenvariabilitätsmessung, Biofeedback-Messung, -Auswertung und Trainings. Unter anderem werden hier Atemtechniken erlernt, die herzfrendlich sind, sich positiv auf Ängste auswirken und zu mehr Leichtigkeit verhelfen können.

Dazu gibt's Frühling am Bodensee – herrliche Wege zwischen blühenden Apfelbäumen und in den Wäldern zum auf den See blinzeln! – und im Fritsch gemütlich-stylisches Wohnflair, eine herzlich-familiäre Atmosphäre sowie regional-mediterrane Schmankerl mit saisonalen Akzenten und duftigen Frühlingsweinen. Nicht zuletzt werden die Saunen und Dampfbäder sowie der blau leuchtende Pool im „Reich der Sinne“ ihrem Namen gerecht. Weil Wellness nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist und den Emotionen Gutes tun soll.

*Informationen: 4 Sterne **MentalSpa Resort Fritsch am Berg**, Buchenberg 10, A-6911 Lochau (Bregenz) am Bodensee, Tel: +43 5574 43029, www.fritschamberg.at 4537 Zeichen*

Text- & Bilder-Download unter www.pressegroup.com. Veröffentlichung gegen Belegexemplar!



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, pressegroup.com Winterstetter PR GmbH, D-80333 München, Löwengrube 10, Büro: D-86316 Friedberg, Ludwigstr. 9, Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com