

Mental Wellness, Programme für die psychische Gesundheit, kulinarische Höhenflüge und modernes Design im 4-Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg bei Bregenz am Bodensee

## **Winter ist Zeit für Ruhe & Veränderungen – beim MentalSpa-Urlaub am Bodensee**

*Nach einem sonnendurchfluteten, aktiven Sommer dürfen Körper und Geist zur Ruhe kommen, um wieder neue Kraft zu tanken. Der Körper verdient jetzt erhöhte Aufmerksamkeit. Und die Gedanken vielleicht Unterstützung, sich von den Anstrengungen des Jahres zu lösen, Entscheidungen zu treffen und neue Ziele zu definieren. Das 4-Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg mit Weitblick über den Bodensee und auf die Schweizer Alpen ist genau der richtige Ort dafür: Hier lernt man zu entspannen, seine Gedanken zu ordnen und wieder Leichtigkeit in sein Leben zu bringen. Das funktioniert perfekt mit den außergewöhnlichen Wohlfühlprogrammen im Fritsch, die thematisch individuelle Spa-Behandlungen mit dem OASE-Gesundheitsmodell von Diana Sicher-Fritsch kombinieren, welches auf Organisation, Achtsamkeit, Stärke und Entspannung setzt. Den Wohlfühlrahmen für diesen MentalSpa-Urlaub gibt das familiengeführte Fritsch am Berg mit 34 Zimmern und Suiten – ein Ort, der Kraft gibt und zeitgemäßen Lifestyle wie top-modernes Design aus Holz und Glas mit kulinarischen Leckereien verbindet. Regionalität und Saisonalität sind hier ebenso selbstverständlich wie die bio-zertifizierte Landwirtschaft am Pfänderhang und Naturkosmetik im Spa.*

Saunen mit Waldblick, ein tiefblauer Pool, warme Ruheräume und ein durchdachtes Spa-Konzept, das es so nur hier gibt: Mit ihrem MentalSpa-Resort haben die Fritsch-Gastgeber eine Auszeit-Insel geschaffen für alle, die einfach mal loslassen wollen – und das mit Langzeitwirkung. Denn neben klassischen Wellnessanwendungen können Gäste im Gesundheitszentrum des Hotels auch dem Geist etwas Gutes tun. Inspiriert von der Fritsch-Umgebung nimmt sich Diana Sicher-Fritsch, diplomierte Expertin für Stress- und 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. Jeder Gast darf hier entscheiden, wie tief er einsteigen will, darf intensiv am eigenen Lebensstil arbeiten, mental-entspannende Techniken erlernen, eine Wellness-Auszeit nehmen oder einfach nur den besonderen Ort auf sich wirken lassen und in den Tag träumen.

Im Winter, wenn die Natur in sich ruht, ist auch für uns die ideale Zeit, um Pause zu machen und sich mal wieder Zeit zu nehmen – so kann der Kopf frei werden und Körper wie Geist

haben die Chance auf Regeneration. Das funktioniert ebenso gut alleine wie als Paar. Im Fritsch gibt es professionelle Gesprächspartner, die in Mental-Coachings zum Beispiel helfen, sich von etwas zu lösen, Entscheidungen zu erarbeiten und neue Ziele zu definieren. Oder – je nach Bedarf – sogar Wege aus dem Stress und aus Stress-Symptomen zu finden.

Der Körper genießt dazu die Wärme der holzduftenden Fritsch-Saunen, die gut fürs Immunsystem ist. Gerade in der kalten Jahreszeit braucht die Haut auch Nahrung: Ganzkörper-Zeremonien mit Peeling, Packung und Massage pflegen besonders intensiv. Sehr beliebt sind dabei die entspannende Zirbenholz-Ganzkörpermassage (Arrangement „Einklang“) oder eine Stein-Massage und eine auflockernde Nacken-Rückenmassage (Arrangement „Freiheit“), jeweils gefolgt von einer Kopf- und Gesichtsmassage. In ein Meer aus warmen Seifenblasen entführt die Seifenschäumtraum-Massage. Und pflegende Naturkosmetik-Anwendungen lassen strahlen – besonders wenn’s draußen schon früh dunkel wird.

Kulinarisch werden die Fritsch-Gäste im à la carte Restaurant und am Spa-Snack-Bufferet mit regionalen und saisonalen Leckereien verwöhnt. Gemütliche Winterabende 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 im MentalSpa-Resort Fritsch am Berg darin, viele Wohlfühlmomente zu erleben und zu genießen, neue Impulse aber auch langfristig für eine Lebensstilveränderung im Alltag zu nutzen. MentalSpa-Urlaub ist die perfekte Auszeit, die Körper und Geist stärkt – einfach unverzichtbar als jährlicher Fixpunkt.

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

4188 Zeichen

**Texte & Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com) (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)**



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, pressegroup, Winterstetter PR GmbH, D-80333 München, Löwengrube 10, Büro: D-86316 Friedberg, Ludwigstr. 9, Tel +49 (0)89 418 518 91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com)