



Presseinformation 4 Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg Bregenz Winter 2021/22

Einzigartig: Das MentalSpa-Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz vervollständigt den klassischen Wellness-Gedanken um die mentale Komponente

## **Das Leben genießen und Leichtigkeit spüren – mit Winter-Weitblick überm Bodensee**

*Wie wär's mit einem Perspektivenwechsel und dem Blick auf den winterlichen Bodensee sowie über drei Länder? Dieses unvergleichliche Panorama kann in Ruhe von oben betrachten, wer im MentalSpa Resort Fritsch am Berg logiert – nicht nur von den Zimmern, sondern ebenso vom Restaurant aus. Oberhalb von Bregenz am Pfänderrücken gelegen, bietet das Erwachsenenhotel den wohl beeindruckendsten Weitblick und gilt mit seiner modernen Architektur aus Glas und Holz zugleich als Eldorado für Lifestyle- und Designfans. Das familiengeführte Resort mit 34 Zimmern und Suiten ist ein Ort, an dem man das Leben in vollen Zügen genießen kann. Regionalität und Saisonalität sind ebenso selbstverständlich wie die bio-zertifizierte Landwirtschaft am Pfänderhang und Naturkosmetik im Spa. Doch nicht nur die Freude an Ernährung und Bewegung in der Natur machen das Fritsch-Erlebnis aus: Wer will, bucht sich individuelle Begleitung für ein leichteres Leben dazu. Denn der klassische Wellness-Gedanke wird hier ganzheitlich um die mentale Komponente im Gesundheitszentrum ergänzt: das ist neu und einzigartig. Und hilft bestens gegen jeglichen Winterblues: Den Alltag hinter sich lassen und einfach mal für sich selbst sorgen!*

**Kurztext: 1210 Zeichen**

Mental Wellness ist die Spezialität im Fritsch am Berg: Sie erweitert den klassischen Wellness-Fokus auf Geist und Verstand. So gibt es neben Wellness Angeboten zum rundum Wohlfühlen Mental-Angebote für weniger Druck im Alltag und ganzheitliche Gesundheitsangebote für mehr Belastbarkeit. Als „Expertin für leichtes Leben“ kombiniert Diana Sicher-Fritsch in ihrem OASE-Gesundheitsmodell psychosoziale Beratung mit klassischem Wellness-Vergnügen. Der wissenschaftlich fundierte, ganzheitliche Ansatz unterstützt Menschen dabei, das Spannungsfeld zwischen Belastung und Belastbarkeit zu verringern. Ziel ist es, im geschützten Rahmen eines Wellness-Urlaubs sowie in entspannter Atmosphäre mit individuellen und personalisierten Kurzzeitinterventionen die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei werden zum Beispiel

medizinische Biofeedback-Messungen und -Trainings mit Tipps zur Lebensstilveränderung kombiniert. Die Wirkung etwa von wohltuenden Massagen und Körperanwendungen tut ihr Übriges. So braucht der Körper gerade im Winter erhöhte Aufmerksamkeit – und der Geist vielleicht Hilfestellung, zu entspannen, sich von Altem zu lösen und neue Ziele zu definieren.

### ***Mit dem Wellness-Wesenstest eigene Wohlfühl-Bedürfnisse erkennen***

Die Spa- & Gesundheitsanwendungen sind dabei jeweils von Berg, See, Wald und Wiese inspiriert, die das Resort umgeben. Doch was tut individuell gut? „Die vier Themenbereiche zeigen auf, was uns umgibt, geprägt hat und stärkt“, erklärt Diana Sicher-Fritsch. Ein Wellness-Wesenstest, der schon vor Anreise gemacht werden kann, hilft dabei herauszufinden, welche Behandlungen jeweils unterstützen und welche ausgleichen. Gerade im Winter hilft zudem die Wärme der Saunen und Dampfbäder, das Immunsystem zu stärken. Danach kurz in den Schnee im Wohlfühlgarten zum Abkühlen – und im Anschluss im warmen Wasser des Pools schwimmen und in den Winterzauber-Wald staunen. Herrlich, diese Wellness-Wohlfühle und die neu errungene Leichtigkeit der Gedanken: Wertvolle Inspirationen, die Körper und Geist helfen, fri(t)sch und fit zu bleiben – und die Freuden des Lebens zu spüren!

### ***Freude an der Ernährung und am Winterzauber in der Natur***

A propos Freude: Die macht im Fritsch auch die Ernährung, vom Frühstück übers Spa-Snack-Buffet bis zum Abendkulinarium. Die Küche von Chefkoch Franz Fritsch kombiniert dabei Klassik und Leichtigkeit. Mit viel Freiheit stellt man sich hier seine Gänge selbst zusammen – je nach gewünschter „Leichtigkeit“ pur oder mit Beilagen. Eine gesunde, leichte Küche mit mehr Gemüse, weniger Kohlehydraten und viel frischem Geschmack. Sensibilisiert durch die eigene Landwirtschaft beginnt jedes Gericht mit der Auswahl regionaler, saisonaler und hochwertiger Produkte. Stolz ist Restaurantleiterin und Sommelière Beate zudem auf ihren unglaublichen Weinkeller mit Schwerpunkt Österreich und 180 Weinen von 70 Winzern. Als „Beilage“ gibt es im Panorama-Restaurant und auf der Sonnenterrasse herrlichsten Bodensee-Blick. Denn neben dem Haus selbst und dessen Inhalten spielt auch die Umgebung eine Hauptrolle: Der Weitblick über See und Berge einerseits, der beruhigende Blick in den Wald andererseits. Freude an der Bewegung gibt's zusätzlich zu Personal Training und Fitness im Haus bei Winterwanderungen direkt am sonnigen Pfänderhang.

Das fritsche „Winterzauber“-Erlebnis ist buchbar bis März: 7 Nächte inklusive Fritsch-Premium-Pension, „Befreit“-Ganzkörperpeeling und „Steinreise heiß & eisgekühlt“, einer „Leichte Füße Massage“ und einer „Unbeschwert Nacken-Rücken-Massagen“, einem „Waldquell“-Baderitual, zweimal „Biofeedback-Herz- & Gefäßwand-Training“ und einmal „Biofeedback-Mental-Entspannungstraining“ gibt es für eine Person ab 1282 Euro.

**Langtext: 4974 Zeichen**

**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!



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, [pressegroup.com](http://pressegroup.com), Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com)