



Presseinformation 4 Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg Bregenz 2020/21

Das MentalSpa-Resort Fritsch am Berg kombiniert psychosoziale Beratung und Wellness

Belastbarkeit steigern im Wellnessurlaub – wissenschaftlich fundiert & ganzheitlich

*Die meisten Wellness-Konzepte fokussieren noch immer vorrangig auf den Körper – im Fritsch am Berg am Pfänderrücken oberhalb von Bregenz ist die häufig fehlende mentale Komponente sogar namensgebend fürs MentalSpa-Resort. Das OASE-Gesundheitsmodell wurde von Diana Sicher-Fritsch, MSc speziell für die Mental-Wellness-Hotellerie entwickelt und wird im eigenen Adults-only-Hotel schon seit 2014 als Kombination von psychosozialer Beratung mit klassischer Wellness erfolgreich gelebt. Der Gast wird dabei ganzheitlich wahrgenommen: Mit seinem Körper, seinem Verstand und seinen Emotionen, unter Berücksichtigung seiner Bedürfnisse und seiner Individualität – aber auch als Teil seines Beziehungsnetzwerk von Familie, Freunden und Job. Ziel ist, das Spannungsfeld von Belastung und Belastbarkeit durch ganzheitliche Methoden zu minimieren. Der wissenschaftlich fundierte Ansatz der „Expertin für leichtes Leben“ will im geschützten Rahmen eines Wellness-Urlaubs und in entspannter Atmosphäre mit individuellen und personalisierten Kurzzeitinterventionen die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Biofeedback-Messungen und -Trainings kommen dabei ebenso zum Einsatz wie Freude an Ernährung und Bewegung sowie individuell passende Spa- & Gesundheitsanwendungen. Sie sind von Berg, See, Wald und Wiese inspiriert, die das Resort in seiner außergewöhnlichen Naturlage mit Weitblick über den Bodensee umgeben. **Kurztext: 1396 Zeichen***

Die klare, offene Architektur des modernen Wohlfühl-Resorts mit Panoramablick über den Bodensee und die Berge ist für Diana Sicher-Fritsch als Komponente des MentalSpa-Konzepts ebenso wichtig wie die Möglichkeiten der Wellness-Anlage, die Freude an Ernährung und Genuss, an der Bewegung bei Fitness oder Waldspaziergängen und die Wirkung der umgebenden Natur. Optimale Rahmenbedingungen für alle, die hier mehr als „nur“ einen entspannenden Wellness-Urlaub verbringen, sich aufs tiefgehende MentalSpa-Konzept einlassen und ihr Wohlfühl steigern wollen.

Mit weniger Belastung und mehr Belastbarkeit leichter leben

Mit steigendem Alter nimmt die Belastung im Alltag zu, die Belastbarkeit aber parallel ab. Das Ergebnis: Der Stress wird immer größer. „Mit guten Strategien können wir den Stress verringern“, sagt die „Expertin für leichtes Leben“, die unter anderem diplomierte Expertin für Burnout-Prävention & Stress-Prophylaxe, Lebens- & Sozialberaterin und Mental Coach ist. Es gehe darum, „das Spannungsfeld von gefühlter oder realer Belastung und physischer, emotionaler oder kognitiver Belastbarkeit durch ganzheitliche Methoden zu minimieren.“ Ihr OASE-Gesundheitsmodell setzt hier auf die Stärkung der Themenbereiche Organisation & Struktur (O), Achtsamkeit (A), Stärke & Kraft (S) sowie Entspannung & Regeneration (E). Denn: „Haben wir weniger Belastung und mehr Belastbarkeit, leben wir leichter und schaffen uns einen höheren Lebenswert.“ Eingesetzt werden dafür zum Beispiel medizinische Biofeedback-Messungen & -Trainings für mehr Gesundheit sowie Mental-Coachings für einen gesunden Lebensstil und leichte Gedanken. Behandlungskonzepte für Körper, Geist und Emotionen orientieren sich dabei stets an individuellen Bedürfnissen und Anliegen.

Berg, See, Wald und Wiese: Der Wellness-Wesenstest

Unterstützend wirken auch Wellness-Angebote. Doch was tut individuell gut? Hier hilft der Wellness-Wesenstest herauszufinden, welche Behandlungen jeweils unterstützen und welche ausgleichen. Die Spa- & Gesundheitsanwendungen sind (passend zur Umgebung des MentalSpa-Resorts) von Berg, See, Wald und Wiese inspiriert. Jedes Element steht in der Wellness, der Beratung und im Gesundheitsbereich für Themen, die genossen, verändert oder bearbeitet werden sollen. „Die vier Themenbereiche zeigen auf, was uns umgibt, geprägt hat und stärkt“, erklärt Diana Sicher-Fritsch. Der Berg stehe mental für Stärke, der See für Ordnung, der Wald für Entspannung und die Wiese für Achtsamkeit. In der Wellness wirkt etwa die „Zirbenholz-Wald-Massage“ mit warmen Zirbenhölzern und -öl entspannend, das Berg-Peeling „Befreit“ strafft & erneuert, wogegen das See-Ganzkörper-Erlebnis „Bodensee“ lösend wirkt und die Wiesen-Ganzkörper-Zeremonie „Wiesenblüten“ erfrischend. Als Produktlinie setzt man im Fritsch auf die Hightech-Naturkosmetik „Team Dr. Joseph“. Nicht zuletzt hat das MentalSpa-Resort Bereiche geschaffen, die als Reich der Ruhe und Regeneration die Herzen höherschlagen lassen. So erfreut der Adults only-Wellness-Bereich im oberen Sinnesreich mit Finnischer und Infrarot-Sauna, Panorama-Sanarium, Sole- und Aroma-Dampfbad sowie Fuß-Kneipp-Becken. Im unteren Sinnes-Reich findet man den tiefblauen Indoorpool, TechnoGym-Geräte und Personal Training im Fitnessraum, Ruheraum, Spa-Snack-Bar und den sonnigen Wohlfühlgarten. Ziel des ganzheitlichen MentalSpa-Urlaubs: Den Gästen Achtsamkeit, Wissen und Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes, gesundes und glückliches Leben zu vermitteln. **Langtext: 4944 Zeichen**

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

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



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, pressegroup.com, Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com