



Presseinformation 4 Sterne MentalSpa-Resort Fritsch am Berg Bregenz Nach-COVID-Arrangements 2021

Das MentalSpa-Resort Fritsch am Berg oberhalb des Bodensees nimmt sich mit der einzigartigen Kombination aus psychosozialer Beratung und klassischer Wellness aktuellen Themen an

Vier Wege nach COVID zurück ins Leben - mit Coaching, Biofeedback und Wellness

*Einmal Krise – aber wie wieder zurück? Diese Frage stellen sich derzeit sicher viele von uns. Denn nichts hat uns in den letzten 18 Monaten so sehr beschäftigt wie COVID. Egal wo auf der Welt: Nirgends gab es ein Entkommen. Die Krise ist in jeden unserer Lebensräume bis ins tiefste Innere vorgedrungen, hat jeden von uns bis ins Mark getroffen – gleich welche Erfahrungen jeder einzelne damit verbindet. Nun aber ist es an der Zeit, aus dem Schatten zu treten und in die Normalität zurückzufinden. „Doch das ist gar nicht so leicht“, sagt Diana Sicher-Fritsch vom ****MentalSpa-Resort Fritsch am Berg am Bodensee oberhalb von Bregenz, die soeben den Master of Science in psychosozialer Beratung abgeschlossen hat und speziell für die Mental-Wellness-Hotellerie das OASE-Gesundheitsmodell entwickelt hat. Das wird im eigenen Adults only-Hotel seit 2014 als Kombination von psychosozialer Beratung mit klassischer Wellness erfolgreich gelebt und nimmt den Gast ganzheitlich wahr. Jetzt will sie helfen, die Zeit nach Corona besser zu bewältigen – mit vier individuellen Nach-COVID-Angeboten für unterschiedliche Bedürfnisse (7 bis 14 Tage Dauer), die gezielt beim Zurückfinden unterstützen. „Oft ist dafür ein Ortswechsel wichtig, der eine neutralere Sicht auf Dinge schafft“, erklärt Diana Sicher-Fritsch: „Dort hat man Zeit und Raum, um in Ruhe Veränderungen auf sich wirken zu lassen, wird aber auch von qualifizierten Beratern begleitet, um den eigenen Weg wieder leichter zu finden“.*

Kurztext: 1488 Zeichen

Den Erfolg unterstützt dabei die Kombination aus Wohlfühlen und Wellness, Bewegung und Begegnungen, Genuss und lebensstilverändernden Gesundheitsbehandlungen im

allergikerfreundlichen MentalSpa-Resort. Dessen helles, modernes Design wie die Lage mit Weitblick hoch über Bregenz und dem Bodensee schon an sich neue Perspektiven und Wohlfühl-Momente ermöglicht. Diana Sicher-Fritsch hat vier aktuelle COVID-Themenfelder fokussiert und dazu gezielte Angebote ausgearbeitet, die wiederum stets individuell abgestimmt werden.

Verarbeiten und bewältigen – mit Coaching, Biofeedback und Wellness

Etwa „Bewältigung“ für Menschen, die Erlebnisse und Erfahrungen bewältigen möchten. „Erlebnisse prägen uns, egal ob uns etwas selbst stark betroffen hat oder wir es nur am Rande mitbekommen haben“, erklärt Diana Sicher-Fritsch: „Vieles wühlt uns auf und belastet uns. Begegnungen, Verluste und Situationen lösen bei uns Gefühle aus, die allein nur schwer zu bewältigen sind.“ Jetzt sei es an der Zeit sich Raum und Zeit zu gewähren, um wieder zurück zu sich selbst zu finden. Coaching-Tools und psychologische Beratung unterstützen den Bewältigungsprozess, Coaching und Biofeedback-Training hilft, manches anzunehmen, zu verstehen und loszulassen. Um wieder nach vorne schauen zu können. Gezielte Wellness-Anwendungen sorgen nicht nur körperlich für Wohlbefinden, sondern wirken auch mental stärkend. So kann die Seele nachkommen und bereit werden für Neues.

Das Leben neu meistern – trotz Long-COVID

Long-COVID-Symptome können das ganze Leben beeinflussen. Die medizinische Behandlung durch Ärzte, für die es mittlerweile einige Angebote gibt, kann aber auch zielführend im mentalen Bereich ergänzt werden. Diana Sicher-Fritsch: „Gerade, weil die Symptome so unterschiedlich sind und alle Lebensbereiche betreffen, muss jeder Mensch individuell begleitet werden“. Gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Atemtechniken, Schlaf-Coaching, Konzentrationstraining, Freude an der Bewegung und Ernährung fließen ins Angebot im Fritsch am Berg mit ein und inkludieren neben einer Lebensstilveränderung ebenso den Aspekt der Krankheitsbewältigung: „Es geht darum, den mentalen Umgang mit Belastungen zu verbessern und sich abzugrenzen.“ Lebensberatung und Biofeedback-Training sowie Personal-Training zeigen Wege, um das Leben neu meistern zu können. Wellness-Aktivitäten und -Anwendungen wirken positiv aufs Immunsystem. Alle individuellen, gesundheitsfördernden Maßnahmen finden selbstverständlich nach ärztlicher Absprache statt.

Zurück in eine neue Normalität – und den eigenen Weg wiederfinden

„Zurückfinden in eine neue Normalität, in der vieles anders ist, bedeutet Entscheidungen treffen zu müssen“, erklärt Diana Sicher-Fritsch den Ansatzpunkt fürs dritte Nach-COVID-Arrangement. Es zielt auf alle, die sich in einer Veränderungsphase befinden – beruflich, privat oder persönlich. Denn: „Diese Zeit brachte vieles ans Licht und gibt uns die Möglichkeit kurz innezuhalten und einiges zu hinterfragen, was man am besten an einem Rückzugsort mit

begleitetem Perspektivenwechsel kann.“ Es geht darum, die Situation zu analysieren, Ziele zu definieren und Entscheidungen zu treffen. Um Verwirrung und Chaos hinter sich zu lassen und den eigenen Weg wieder zu finden. „Zurückfinden“ unterstützt bei der Reflektion und Neuorientierung der Lebensbereiche. Dabei bildet Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse den zentralen Aspekt des Coachings: Im Biofeedback-Training liegt das Augenmerk auf der Atmung, die nicht nur das gesamte Herz-Kreislauf-System beeinflusst, sondern auch das Wohlbefinden. Personal Training bietet Zeit und Raum, um auszuprobieren. Und nicht zuletzt sorgen ausgewählte Wellness-Anwendungen für ein vitales Lebensgefühl.

Raus aus dem Korsett – und Freiheit leben

Das vierte der Nach-COVID-Arrangements thematisiert schließlich die Sehnsucht nach Lebensfreude und Freiheit, die sich in den letzten Monaten aufgestaut hat. Denn aktuell rückt die Normalität wieder in greifbare Nähe: „Nun möchte man endlich wieder raus aus dem Kokon und fliegen dürfen!“, sagt Diana Sicher-Fritsch. Um Leichtigkeit wieder spüren zu können, müsse man aber erst Enge und Begrenzungen loswerden, denn das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit ist über die Zeit hinweg verloren gegangen. „Freiheit wieder spüren“ holt raus aus dem Korsett, in dem wir so viel Zeit verbracht haben, stärkt das Freiheitsgefühl, steigert die Achtsamkeit und lässt Freude erleben. Ziel: „Sich auf den Weg machen und das Leben mit all seinen Möglichkeiten neu erkunden!“, meint Diana Sicher Fritsch. Und ergänzt: „Dazu gehört auch, sich etwas zu gönnen, es sich so richtig gut gehen zu lassen und sich sehr sicher zu fühlen.“ In Coachings werden Fesseln abgestreift, Biofeedback-Trainings unterstützen mit Atem- & Entspannungstrainings. Spezielle wohltuend-duftende Spa-Anwendungen sorgen ergänzend für emotionales und körperliches Wohlbefinden. Ein Gefühl der Lebendigkeit darf sich (wieder) ausbreiten.

Weitere Infos zu den Nach-COVID-Arrangements: <https://www.fritschamberg.at/de/zimmer-und-suiten/long-covid-arrangements>

Langtext: 6.618 Zeichen

Allgemeine 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