

Einzigartig: Das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz eröffnet einen architektonisch wie konzeptionell ungewöhnlichen Suiten-Neubau mit Bodenseeblick

Neuer Freiraum für mehr Rückzug und andere Blickwinkel im Urlaub

„Urlaub zum Mitnehmen“, ist das Ziel des MentalSpa Resort Fritsch am Berg: Mental Wellness Angebote nach dem OASE-Gesundheitsmodell® machen den Urlaub im stylischen Erwachsenenhotel am Pfänderrücken oberhalb von Bregenz und dem Bodensee zu einem genussreichen und nachhaltig gesundheitsfördernden Erlebnis. Das hat Diana Sicher-Fritsch, MSc aktuell eindrucksvoll wissenschaftlich untermauert – in ihrem soeben erschienenen Buch „Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell®“ (Springer-Verlag). Genießen, regenerieren und sich Strategien zurechtlegen, die künftig resilienter machen für Alltagsbelastungen: Dafür hat das Fritsch am Berg jetzt zudem neuen Raum geschaffen. Genauer gesagt – neuen Freiraum. Denn der neue Suitenbau auf dem Seeblick-Grundstück unterhalb des Haupthauses mit acht „Freiraum-Suiten“ sorgt für maximale individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. Mit jeweils 40 m² Größe, einer Raumhöhe von 3,40 m und einem großen Balkon. Dank ihrer außergewöhnlichen Architektur sind die Suiten in unterschiedliche Sichtachsen ausgerichtet. Das ändert wohltuend den Blickwinkel. Die separate Lage bietet zudem mehr Rückzugsmöglichkeit im Urlaub und ist optimal für längere Auszeiten. Für Urlaubsmodelle, die nicht ständig maximaler Erlebnisdichte hinterherjagen, sondern auch mal erlauben, in den Tag zu leben. Wenn denn die Lust auf Aktivitäten kommt, sind sie sowieso unkompliziert vor der Haustür zu finden: Alle Bodensee-Freuden ebenso wie inspirierende Achtsamkeitswanderungen. Oder die neuen Spaziergänge mit Thomas Fritsch und vielen spannenden Impulsen zum Thema Wald und Natur. Optimal als Ergänzung: Das Mental Wellness-Arrangement „Loslassen“.

Kurztext: 1670 Zeichen

Statt den Urlaub durchzuplanen und Erlebnispunkte abzuarbeiten wie tagtäglich die Agenda im Job, darf der Tag in der „Freiraum-Suiten“ mal ganz ohne Wecker starten. „Einfach mal für sich sein, das Leben schweifen lassen und genießen“ sei wichtig, um wirklich Urlaub vom Alltag zu machen, sagt Thomas Fritsch. Anziehen, stylen, frühstücken? Nicht nötig: Die „Freiraum-Box“ zum Frühstück beinhaltet alles, was morgens schmeckt und glücklich macht. Für alle, die keine Lust aufs Frühstücksbuffet im Hotel haben. Also vielleicht zuvor noch die Gymnastikmatte vor dem Fenster ausrollen und mit ein paar Übungen in den Tag starten? Oder direkt aus der Kuschematratze und dem Designerbett auf den Balkon und dort den ersten Kaffee? Besonders schön: Am Lesefenster mit buntem Bänkle und Leselicht mal wieder in einem Buch schmökern. Und zum Sonnenuntergang ein Fläschchen aus dem unglaublichen Fritsch-Weinkeller mit auf die persönliche „Freiraum“-Terrasse nehmen und den Aromen feinsten österreichischer Reben nachschmecken. Während der Bodensee in allen Farben leuchtet und ringsum die Vögel den Abend besingen. Kein Wunder, dass die Inneneinrichtung der neuen, klimatisierten Suiten sich in bewusster Reduktion dezent zurückhält – und nur ein paar mutige Akzente setzt. Etwa mit den

Sofas im typisch frühlingsfrischen Fritsch-Grün. Oder mit gespachteltem Beton auch in den raumhohen Regenduschen.

Ist drinnen alles auf persönliches Wohlfühlen, Rückzug und das Erleben eines neuen, befreiten Urlaubsgefühls ausgelegt, präsentiert sich das Suitenhaus von außen als architektonischer Blickfang: Architekt Tobias Reichardt vom Pfänder hat das Ensemble aus vier Kuben sternförmig angelegt. Aus der Tiefgarage gelangt man über Brücken aus Cortenstahl in die jeweilige Freiraum-Suite, während Lochmuster für futuristische Lichtspiele sorgen. Sind Glas, Holz und die typischen Vorarlberger Schindeln an der Fassade schon für den Stil des Haupthauses bestimmend, kommen im neuen Suitenhaus neben der typischen Patina des Cortenstahls Sicht- und gespachtelter Beton zum Einsatz.

Achtsamkeit und Mentale Wellness zum Loslassen

Genaueres Hingucken lohnt – aber nicht nur im Neubau, sondern überall in und ums Fritsch. Denn Achtsamkeit ist einer der Schlüssel zum Fritsch-Konzept, das darauf abzielt, die Gäste glücklich, gelassen und gesund wieder in den Alltag zu entlassen. Achtsam den Blick auf See und Berge in sich aufnehmen, aber ebenso die blühende Wiese davor. Oder (geführt) achtsam wandern und dabei alle Sinne öffnen. Auch die Inputs beim Waldspaziergang mit Thomas Fritsch übers Ökosystem Wald schärfen den Blick für die Natur. Und nicht zuletzt wählt Chefkoch Franz Fritsch die regionalen, saisonalen und hochwertigen Produkte für die Fritsch-Kulinarik achtsam aus, sensibilisiert durch die eigene Landwirtschaft. Die einzelnen Gänge kann man nach Lust und Laune selbst zusammenstellen – je nach gewünschter „Leichtigkeit“ pur oder mit Beilagen.

Die optimale Ergänzung zu einem „Freiraum“-Aufenthalt ist das mentale Wellness-Arrangement „Loslassen“: Es entrümpelt, befreit und lässt den eigenen Weg und eine herrliche Leichtigkeit wieder entdecken. Gerade nach fordernden Zeiten. Neben vier Mental-Coaching-Settings gibt es die „Freier-Kopf-Massage“ und ein „Losgelöst“-Ganzkörperpeeling. Die Übernachtung inklusive Fritsch-Kulinarik kostet ab 350 Euro pro Freiraum-Suite.

Langtext: 5056 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