

PRESSE-INFORMATION

Inhalt des FIT-Pressedienstes April 2010

FIT REISEN-Kompetenz Burn-out und Stress-Management

1. **FIT Burn-out-Special**

Urlaub für innere Ruhe und Stabilität

Schloss Warnsdorf, Timmendorfer Strand, Deutschland

2. **Präventionsprogramm zur Stressbewältigung**

Entspannung und Bewegung an der Küste

Strandhotel Am Weissenhäuser Strand, Ostsee, Deutschland

3. **Anti-Stress- & Burn-out-Package**

fitTipp: Stresstherapie in der Kältekammer

AlpenMedHotel Lamm, Seefeld, Österreich

4. **Ayurveda gegen Erschöpfung**

FIT-Angebot zum Abschalten fernab von zu Hause

Lotus Villa, Ahungalla, Sri Lanka

5. **Stresskiller Thalasso**

FIT lädt den Akku auf

Mövenpick Resort & Marine Spa, Sousse, Tunesien

Frankfurt am Main, 25. März 2010

PRESSE-INFORMATION

Infoblatt: Burn-out

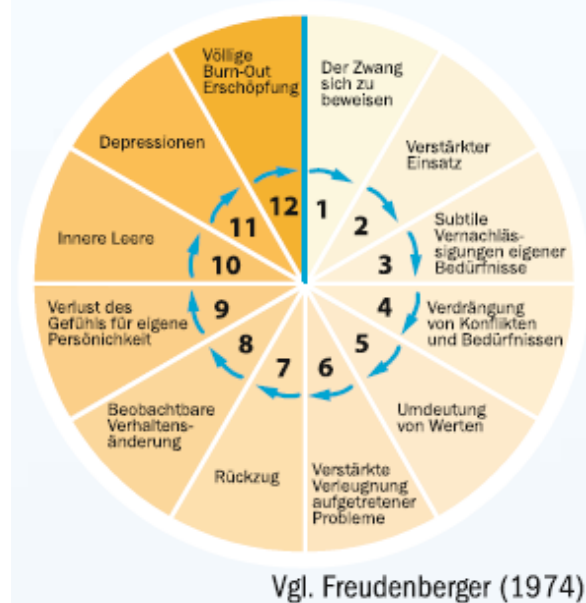
Burn-out, ein häufiges Symptom

Viele Menschen haben die Fähigkeit zur Entspannung verlernt. Durch großen Ehrgeiz und Hang zum Perfektionismus schaffen sie es nicht mehr, den starken Belastungen des Alltags mit der notwendigen Kraft zu begegnen. Diese Situation in Verbindung mit innerem Stress endet häufig mit einem sogenannten Burn-out-Syndrom, dem „Ausgebrannt-Sein“, gefolgt von Lustlosigkeit und Unsicherheit.

Erste Symptome zeigen sich, was nun?

Je frühzeitiger das Burn-out-Syndrom behandelt wird, desto schneller lässt sich eine spürbare Besserung erzielen. Ein erster Schritt ist getan, wenn für einen gewissen Zeitraum das „Ich“ im Vordergrund steht. Wichtig dabei ist, das normale Umfeld zu verlassen und in eine neue und entspannende Umgebung einzutauchen. So kann beispielsweise während eines entsprechenden Urlaubs wieder gelernt werden, sich auf eigene Bedürfnisse zu konzentrieren und neue Kraft zu schöpfen. Hierzu werden Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung erlernt; zudem sind Sport und Bewegung wichtige Bausteine zur Genesung. Darüber hinaus können Gesprächs- und Gruppentherapien wichtige Bestandteile sein. FIT REISEN bietet für die unterschiedlichen Stadien der Burn-out-Syndrome entsprechende Gesundheitsangebote an.

Die 12 Stufen nach Freudenberg



PRESSE-INFORMATION

FIT Burn-out-Special

Urlaub für innere Ruhe und Stabilität

Schloss Warnsdorf, Timmendorfer Strand, Deutschland

Frankfurt am Main, 25. März 2010. Für Menschen, die sich mit akuten Stress- und Burn-out-Symptomen konfrontiert sehen, hat FIT REISEN ein spezielles Angebot geschnürt. Im Schloss Warnsdorf sorgt das Gesundheitspaket „Burn-out“ für innere Ruhe und Stabilität.

Neben der medizinischen Begleitung inklusive Eingangsuntersuchung und Abschlussbesprechung gehört das morgendliche Sportprogramm zum Arrangement. Unter Anleitung von qualifizierten Sportlehrern stärken Gäste mit Wasser- und Rückengymnastik, Krafttraining und Nordic Walking ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Qi Gong oder die Feldenkraismethode stehen zehn Mal pro Woche auf dem Programm, ergänzt durch zwei Trainingseinheiten mit einem Personal Trainer. Das Paket mit sieben Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Vollpension ist ab 903 Euro pro Person buchbar, wahlweise auch mit einer kalorienreduzierten Diät. Darin ist das **fitinklusive**-Paket bereits enthalten. Es bietet unter anderem kostenlose Nutzung von Saunalandschaft, Hallenbad und Fitnessraum sowie Arztvorträge, Ausflüge in die Umgebung und den Transfer vom und zum Bahnhof.

Je nach Wunsch buchen Fit-Gäste vor Ort ergänzende Angebote hinzu: Ein Entspannungstraining in Einzelstunden, Psychotherapie oder Massagen können den Erfolg des Aufenthaltes sinnvoll unterstützen.

Schloss Warnsdorf wurde 1910 im Stil englischer Herrenhäuser inmitten einer großzügigen Parkanlage direkt am Hemmelsdorfer See erbaut. Heute gilt das Schloss als ein anerkanntes Haus für Heilfasten, Naturheilverfahren und Ganzheitsmedizin, das den Komfort eines anspruchsvollen Hotels bietet. Freundliche Salons, eine Bibliothek und ein Wintergarten gehören ebenso zur Ausstattung wie der stilvolle Speisesaal und die großzügige Seeterrasse. Für Abwechslung sorgt der nur 100 Meter entfernte 27-Loch-Golfplatz Maritim Golfpark Ostsee. FIT-Gäste profitieren hier von einer Startzeitenreservierung und Green-Fee-Ermäßigung.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

PRESSE-INFORMATION

Präventionsprogramm zur Stressbewältigung

Entspannung und Bewegung an der Küste

Strandhotel Am Weissenhäuser Strand, Ostsee, Deutschland

Frankfurt am Main, 25. März.2010. Das Strandhotel Am Weissenhäuser Strand**** bietet individuelle Gesundheitsvorsorge an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste. Das Meer, die gute Luft und viel Ruhe sind die besten Zutaten, mit denen sich erschöpfte Gäste hier besonders gut erholen.

Mit dem Präventionsprogramm „Entspannung & Bewegung“ beugen sie nachhaltig vor, in dem sie erste Burn-out-Symptome abmildern und stressbedingte Krankheiten erst gar nicht aufkommen lassen. Eingebettet in eine Einführungs- und Abschlussveranstaltung liegt ein Fokus auf Progressiver Muskelentspannung. In fünf Sitzungen lernen die Gäste eine wirkungsvolle Methode zu Stressbewältigung kennen, behandeln damit Muskelverspannungen und beugen Haltungsschäden vor. Der zweite Schwerpunkt stärkt mit Bewegung Körper und Geist. Ebenfalls in fünf Trainingseinheiten helfen Aqua fit, Nordic Walking und Wirbelsäulengymnastik, innere Stabilität zu finden und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Das Programm ist wahlweise mit fünf oder sieben Übernachtungen inklusive Frühstück ab 359 oder 399 Euro pro Person buchbar. Für FIT-Gäste ist die Benutzung des Fitnessclubs und der hoteleigenen Wellness-Oase kostenlos: Auf 3.000 Quadratmetern erstrecken sich das Dünenbad mit zwei Innenpools und die Saunalandschaft mit Sanarium, Dampfbad und Whirlpools.

Auch die Krankenkassen halten das Angebot des Strandhotels Am Weissenhäuser Strand für geeignet, eventuelle Erkrankungen präventiv zu vermeiden. Daher unterstützen fast alle gesetzlichen und immer mehr private Kassen das zertifizierte Gesundheitsprogramm mit einem Zuschuss von bis zu 150 Euro pro Person. Interessierte erkundigen sich am besten vor der Reise formlos bei ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten.

Das Nichtraucherhotel ist Teil des Ferien- und Freizeitparks Weissenhäuser Strand und liegt inmitten der Dünenlandschaft der Hohwachter Warte. In der gesamten Anlage erwarten die Gäste unter anderem verschiedene Restaurants, ein subtropisches Badeparadies, ein Fahrradverleih sowie ein Dorfplatz mit Geschäften. Ein 18-Loch-Golfplatz verspricht ebenso Abwechslung wie die Wasser-Erlebniswelt Columbus-Park oder ein Spaziergang entlang des drei Kilometer langen Sandstrandes.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

PRESSE-INFORMATION

Anti-Stress- & Burn-out-Package

fitTipp: Stresstherapie in der Kältekammer

AlpenMedHotel Lamm, Seefeld, Österreich

Frankfurt am Main, 25. März 2010. Gegen das Gefühl, ausgebrannt zu sein, hält FIT REISEN im Tiroler AlpenMedHotel Lamm ein besonderes Therapieverfahren bereit: die Kältekammer. Stress und Burn-out werden hier sozusagen schockgefroren. Denn übermäßiger Stress entsteht nicht nur im Kopf, sondern zeigt sich auch in Form von negativen körperlichen Veränderungen.

Bei der sogenannten Cryotherapie sorgt ein kurzer, kräftiger Kältereiz von minus 110 Grad Celsius dafür, dass die Körperfunktionen aktiviert werden und der ganze Organismus in Schwung kommt. Physische und psychische Blockaden werden gelöst, Schmerzen gelindert und der Energiefluss wieder in die richtigen Bahnen gelenkt. So kommen Gestresste wieder zur Ruhe, ausgebrannte Menschen erleben einen regelrechten Energiekick.

Mit dem einwöchigen „Anti-Stress- & Burn-out-Package“ bietet FIT REISEN ab 1.624 Euro pro Person ein maßgeschneidertes Programm mit folgenden Leistungen: ärztliche Eingangsuntersuchung mit Anamnesegespräch und Laboruntersuchung, zwölf begleitete Einheiten Cryotherapie in der Kältekammer, drei individuelle Entspannungstherapien, zwei Mal Feldenkrais-Einzeltraining sowie drei betreute Outdoor-Aktivitäten in der Gruppe. Alle Anwendungen werden in der hoteleigenen medizinischen Abteilung durchgeführt. Hier kann der Gast auch eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch nehmen und die dort gewonnenen Erkenntnisse im Rahmen seiner Verwöhnung direkt umsetzen. Die ärztliche Abschlussuntersuchung mit Arztbrief ist ein wesentlicher Bestandteil des Pakets. Auf diese Weise wird der ganzheitlichen Philosophie des Hauses Rechnung getragen, bei der Nachhaltigkeit ein wesentliches Element ist.

Die Lage des Vier-Sterne-Hotels – inmitten der Tiroler Alpenwelt mit einmaliger Naturkulisse – bietet beste Voraussetzungen, um vom hektischen Alltag zu entspannen und aktiv zu werden. Hierfür stehen tägliche Morgengymnastik und ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zur Verfügung, unter anderem mit Pilates, Nordic Walking, Wanderungen und Herz-Kreislauftraining. Entspannung finden Gäste in der 1.500 Quadratmeter großen Wellness- und Gesundheitswelt mit Innenpool, Saunen und Wildwasserkanal.

Cryotherapie wird zudem erfolgreich zur Linderung von Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sowie bei weichteilrheumatischen- und Autoimmunerkrankungen eingesetzt.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

PRESSE-INFORMATION

Ayurveda gegen Erschöpfung

FIT-Angebot zum Abschalten fernab von zu Hause

Lotus Villa, Ahungalla, Sri Lanka

Frankfurt am Main, 25. März 2010. Das ganzheitlich ausgerichtete Ayurvedaprogramm der Lotus Villa an der Südwestküste Sri Lankas wendet sich an Gäste, die die seriöse Auseinandersetzung mit sich und ihrer persönlichen Verfassung suchen. Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben – sorgt für Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die uralte Heilkunst eignet sich vor allem zur Vor- und Nachsorge bei vielen Krankheiten, so auch für Menschen, die an Kraftlosigkeit und permanenter Erschöpfung leiden.

Die zweiwöchige Ayurveda-Intensivkur der Lotus Villa ab 1.924 Euro pro Person bietet als Rehabilitations- und Heilkur ideale Bedingungen, um Stress und Burn-out auf den Leib zu rücken. Sie enthält neben 13 Übernachtungen, Transfer ab/bis Flughafen Colombo und hauseigener ayurvedischer Vollpension täglich fünf bis sechs auf den Konstitutionstyp abgestimmte Anwendungen. So bietet auch das offene Ayurveda-Restaurant auf den Einzelnen zugeschnittene Speisen, die frisch zubereitet und serviert werden. Obst, Kokosnüsse und Gemüse sind aus eigenem biologischen Anbau und die ayurvedische Medizin wird aus Pflanzen des Ayurveda-Gartens in einer Apotheke mit Ölküche hergestellt.

Im Ayurveda Center stehen erfahrene Ärzte und Therapeuten den Gästen rund um die Uhr zur Verfügung. Ein deutschsprechender Übersetzer begleitet auf Wunsch die Arztgespräche und erklärt den Therapieplan. Zudem enthält das Programm sieben Yoga-Einheiten an sechs Tagen, Meditation, zwei Mal Tai Chi, einen Kochkurs, Vorträge beispielsweise über die Herstellung von Kräuter-Medizin, Ernährung und Ayurveda sowie Halbtagsausflüge zu den Tee- und Gewürzplantagen. Abendveranstaltungen mit Musik und Teufelstänzern runden das Angebot ab.

Zusätzliche Konsultationen mit speziellen Ayurveda- und auch westlich geschulten Ärzten sowie Blut- und Urintests sind gegen Gebühr erhältlich.

Die Lotus Villa liegt im Südwesten Sri Lankas am langen Sandstrand in einer naturbelassenen tropischen Gartenlandschaft. Die familiäre Atmosphäre der unter österreichischer Leitung stehenden Villa sowie der persönliche Service schaffen ein rundum sorgloses Urlaubserlebnis.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

PRESSE-INFORMATION

Stresskiller Thalasso

FIT lädt den Akku auf

Mövenpick Resort & Marine Spa, Sousse, Tunesien

Frankfurt am Main, 25. März 2010. FIT-Gäste, die neue Energie tanken möchten, sind im tunesischen Mövenpick Resort & Marine Spa, Sousse, bestens aufgehoben. Schon der Name des brandneuen Fünf-Sterne-Hauses ist Programm, denn es setzt mit seinem Anwendungsportfolio auf die Heilkraft des Meeres. So kommen bei der Original-Thalasso-Therapie unter anderem Meerwasser, Meersalz, Meeresalgen und Meeresschlamm mit heilenden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Spurenelementen zum Einsatz. Die Behandlungsform wird bereits erfolgreich bei zahlreichen Indikationen angewandt, so auch bei stressbedingten Erschöpfungszuständen.

FIT-Gäste, die aus diesem Grund das Mövenpick Resort & Marine Spa aufsuchen, buchen die Original-Thalasso-Therapie mit dem Schwerpunkt „Anti-Stress“. Bei einem neuntägigen Aufenthalt inklusive Frühstück stehen ab 1.363 Euro pro Person vier Anwendungen je Thalasso-Therapietag auf dem Programm. Auf der Basis eines Arztgesprächs werden alle Anwendungen individuell auf den einzelnen Gast abgestimmt. Darunter zum Beispiel Bäder, Peelings mit Meerschlammschlamm oder Algen, Hydrobehandlungen wie Affusions- und Jet-Dusche, Unterwasser- und Hydromassagen, Meerschlammpackungen, ein Kneipp-Pfad sowie entspannende Rückenmassagen. Die Benutzung des Thalasso-Spa-Pools ist halbtags zu festgelegten Zeiten möglich.

Die Anwendungen finden im Thalasso Zentrum Marine Spa statt, das eine gelungene Verbindung aus Luxus und Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden, natürliche Stoffe aus dem Meer und innovative Behandlungstechnologien bietet. Hier stehen dem Gast ein Thalasso Innen- und Außenpool mit Meerwasser, Sauna, Jacuzzi sowie ein moderner Fitness- und Gesundheitsclub zur Verfügung. Verwendet werden Produkte der Firma Thalgo. Bei der Thalasso-Therapie können bereits in kurzer Zeit – innerhalb von vier Tagen – gute Erfolge erzielt werden. Ideal ist eine Behandlungszeit von neun bis zwölf Tagen.

Das neue Mövenpick Resort & Marine Spa befindet sich direkt am Strand und in unmittelbarer Nähe zum lebendigen Stadtzentrum. Die pulsierende Hafenstadt Sousse ist bekannt für seine mediterrane Küste, ausgedehnte Sandstrände, die malerische Altstadt mit ihrer wunderbar erhaltenen Medina (UNESCO-Weltkulturerbe) und das ganzjährig milde Klima.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

PRESSE-INFORMATION

Bildmaterial: Bilder zu allen im Text genannten Hotels sind in digitaler Form auf Anfrage bei C&C Contact & Creation GmbH erhältlich.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.