

## Wellness im Hotel voll im Trend

Wellness, die Kombination aus Urlaub, Sport, Erholung und Arbeit wird bei den Gästen zunehmend beliebter. Auch auf der „Domex '99“, die im Januar in Hannover stattfand, zeigte eine Sonderpräsentation „Trend-Hotel“ welche Ideen dazu Hoteliers, Architekten und Planer hatten. Spannende Workshops und Vorträge gaben Auskunft darüber, welche neuen Wege die Pioniere der modernen Hotellerie gehen sollten.

Die Richtung ist klar definiert: Wenn es in den Restaurants immer mehr um Erlebnis geht, dann macht diese Entwicklung auch vor der Hotellerie nicht halt. Allerdings unter anderen Vorzeichen. Mit All-inclusive-Angeboten, Beauty-Arrangements, Sportanimation, Fitneßofferten oder mit Event-Programmen geht der Erlebnishoteliertel neue Wege. Eines dieser Event-Programme wollen wir heute vorstellen. Das „brainLight“ Streßmanagement-Training „Streß laß nach“.

Obwohl fast jeder unter der „Jahrhundertepidemie“ Streß leidet, beherrschen nur wenige die Kunst der Entspannung und des wirksamen Streßmanagements. Streß macht müde – und ruiniert auf Dauer die Gesundheit: Mindestens zwei von drei Erkrankungen sind in den westlichen Industrieländern streßbedingt. Auch wenn viele Menschen unter Erschöpfung oder Zeitdruck leiden, bewältigt nur eine Minderheit den alltäglichen Dauerstreß in Beruf, Familie und Freizeit.

Streßmediziner erkennen zunehmend, daß umfassendes Streßmanagement vom persönlichen Lebensstil jedes ein-

zelen abhängt und fordern daher eine alle Lebensbereiche umfassende „Entspannungskultur“. Diese Entspannungskultur während eines erholsamen Hotelaufenthaltes zu lernen, ist eine ideale Möglichkeit. Geben Sie Ihrem Gast die Chance Strategien zu lernen, die zu folgenden Zielen führen:

- Verborgene Streßquellen erkennen
- Streß im Körper lokalisieren
- Streß abbauen
- Falsche Einstellungen und Verhaltensweisen ändern
- Innere Bedürfnisse genauer wahrnehmen
- Unbewußte Zwänge löschen
- Konflikte lösen
- Positive Vorstellungen („innere Bilder“) verwirklichen

Mit folgenden Methoden wird unter anderem in diesem Kurs gearbeitet:

- Entspannungsübungen
- Tiefensuggestionen
- Affirmationen
- Visualisierungen
- Fantasiereisen
- Interaktionen
- Meditationen
- Collagen

Das Streßmanagement-Training läßt sich ideal in Hotels durchführen, die über Tagungsequipment, wie Overheadprojektor, Flipchart usw. verfügen. Trainer (und solche, die es werden wollen) können mit dem Wellness-Konzept „Streß laß nach“ auf ein fix und fertiges, bewährtes und gewinnbringendes Konzept zurückgreifen. □

*brainLight GmbH  
Hauptstraße 52  
63773 Goldbach,  
Tel.: 06021/59070*

