

Energie tanken im Wellnessurlaub

Stress und Hektik sind heutzutage allgegenwärtig. Dies gilt sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich. Daher ist es zwischenzeitlich sehr wichtig, die Seele einfach mal baumeln und sich verwöhnen zu lassen. Ein Wellnessurlaub ist die perfekte Möglichkeit, dem stressigen Alltag zu entfliehen und neue Energie zu tanken. Er trägt dazu bei, dass der Körper und die Psyche fit und gesund bleiben.

27.06.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Auszeit nehmen - Neue Kraft schöpfen

Die wenigsten Menschen schaffen es heutzutage noch, sich Auszeiten zu nehmen und mal ausgiebig abzuschalten. Beruf und Privatleben fordern eine Menge - Der Terminkalender ist voll und der Stress meist groß. Die Erholung bleibt dabei häufig völlig auf der Strecke. Zum Teil mit gravierenden Folgen, denn nicht selten kommt es zu Diagnosen wie Depression oder Burnout. Umso wichtiger ist es für den Körper, sich ab und an auszuruhen, um neue Kraft zu tanken. Ein Wellnessurlaub ist hierfür perfekt. Es ist nicht notwendig, in ferne Länder zu reisen. Auch mit dem Auto sind Hotels erreichbar, die einen erholsamen Wellnessurlaub anbieten. Im Romantik Hotel Gmachl beispielsweise kann ein Wellnessurlaub in Salzburg gebucht werden. Hier befindet sich ein sehr großzügiger SPA- und Wellnessbereich. Obendrein bietet sich ein einzigartiger Ausblick auf die traumhafte Salzburger Bergwelt.

Was bietet ein Wellnessurlaub?

Der Begriff Wellness ist in den vergangenen Jahren sehr wichtig geworden. Mit dem steigenden

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1616>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Bewusstsein, wie notwendig eine gesunde Life-Work-Balance ist, legen viele Menschen mehr Wert auf Wellness. Dies ist ein guter Ausgleich zum anstrengenden und stressigen Alltag. Wellnessurlaub bedeutet Genuss und Erlebnis für die Sinne. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz, denn gut und gesund zu essen, ist ebenso Wellness. Wellnessurlaub heißt: Heraus aus dem Alltag und hinein in die Entspannung. Er bewirkt wahre Wunder. Wem seine Gesundheit und sein Wohlbefinden wichtig sind, muss sich selbst regelmäßige Entspannungszeiten gönnen und hierbei zur Ruhe kommen. Das Gute an einem Wellnessurlaub ist, dass zur Erholung meist keine ganzen Wochen benötigt werden. Vielen Menschen genügt hierfür schon ein Wochenende. Wenn dieses hin und wieder eingebaut wird, passiert es gar nicht, dass man die eigenen Grenzen überschreitet.

Zahlreiche Wellness-Anwendungen stehen zur Verfügung

Die Möglichkeiten, sich dabei zu erholen, sind vielfältig, beispielsweise bei einer wohltuenden Massage, um verkrampfte Nackenmuskeln zu lösen. Es gibt mittlerweile ein riesiges Angebot an unterschiedlichen Massagetechniken, beispielsweise die klassische Massage bis hin zur Thai-, Fußreflexzonen- oder der exotischen Lomi-Lomi-Massage. Ein anschließendes Relaxen im gemütlichen Ruhepavillon bildet einen perfekten Ausklang. Auch ein wohltuender Saunagang kann wahre Wunder bewirken und dazu beitragen, den Kopf wieder frei zu bekommen. Regelmäßige Besuche der Sauna stärken zudem das Immunsystem. Viele weitere Spa-Anwendungen sorgen für ausgiebige Erholung. Der Kopf wird auch beim Entspannen im Sprudelbad frei. Entsprechende Badezusätze können beim Entspannen helfen. Förderlich sind beispielsweise Melisse, Baldrian und Lavendel. Das Gleiche gilt für eine Wanderung inmitten traumhafter Natur. Heilbäder sind ebenfalls sehr beliebt. Zum Wellness-Programm gehört letzten Endes alles, was dem Körper und der Seele gut tut. Der Wellnessurlaub hält alles bereit, was benötigt wird, um ausgiebig zu relaxen.

Fazit

Der Körper sehnt sich in dieser schnelllebigen Zeit immer mehr nach Erholung. Viele Menschen hören auf den Hilferuf, denn die Anzahl der Wellnessurlauber ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen. Ein Wellnessurlaub hilft dabei, die Akkus wieder aufzuladen und neue Kraft und Energie zu tanken. Die Seele hin und wieder baumeln und den Stress hinter sich zu lassen, ist eine Wohltat für den Körper und die Psyche. Die zwischenzeitliche Entspannung hilft dabei, Abstand zu bekommen und Überlastungen zu vermeiden. Wie genau der Urlaub gestaltet wird, bleibt jedem selbst überlassen, denn Wellness bedeutet für jeden etwas anderes. Ganz gleich, ob Massagen, Saunagänge, Whirlpool oder Spaziergänge, dies kann jeder für sich entscheiden. Wichtig ist, dass die Entspannung und Erholung einsetzen. Ein Wellnessurlaub ist auch eine ideale Geschenkidee.

Weitere Informationen:

Den Überblick über die zahlreichen Entspannungsmöglichkeiten erhalten Sie mit dem großen Wellness-Lexikon von MEINE VITALITÄT.