

Einfach Loslassen

Ein Schatz zum mit nach Hause nehmen: Die Vitalpina® Hotels Südtirol vereinen in einem ganz besonderen Programm wertvolles Expertenwissen mit einer großen Auswahl an Atem- und Waldbaden-Übungen. Für ein anhaltendes Wohlbefinden, das nachwirkt, auch wenn der Urlaub schon lange vorbei ist



Mit allen Sinnen baden gehen, um wieder bei sich selbst anzukommen ©Alex Filz

Eingebettet in atemberaubende Natur, zwischen herausragenden Bergen und sonnigen Tälern, bieten die Vitalpina® Hotels Südtirol einen erstklassigen Rückzugsort für all diejenigen, die das innere Tempo herunterfahren wollen. Frische Bergluft, facettenreiche Wälder, Almwiesen und blühende Gärten machen Südtirol im Allgemeinen und die Vitalpina® Hotels im Speziellen zu einem perfekten Ruhepol und natürlichem Therapiezentrum für Stressbewältigung. Zusammen mit Experten, Wellness-MitarbeiterInnen und Aktiv-TrainerInnen, haben die Vitalpina® Hotels

Südtirol daher das sogenannte „Loslasser“-Programm entwickelt. Zwei eigenständige Erholungsrituale, das Waldbaden und das Durchatmen, bringen dabei Körper und Geist nur mit Hilfe der Natur und den eigenen ungeahnten Ressourcen wieder in Einklang. Dabei soll das Wohlbefinden jedoch nicht nur vorübergehend im Urlaub gestärkt werden. Vielmehr vermitteln die Vitalpina® Loslasser-Premiumangebote den Teilnehmern das nötige Wissen und gibt ihnen Anleitungen und Übungen an die Hand, damit es ihnen auch zuhause im Alltag gelingt, bewusster zu leben.

Beim Baden in Südtirols Wäldern

Mit 50% Prozent Waldbedeckung bietet Südtirols Landschaft alles, was es für das eigene Wohlergehen braucht, davon sind die Vitalpina® Hotels Südtirol überzeugt. Denn sie wissen um die beruhigende Wirkung und heilenden Kräfte der Natur und wie diese zum eigenen Stressabbau verhelfen. Dieses Wissen vermitteln insgesamt 27 von 32 Vitalpina®-Gastgebern mit ihrem Waldbaden Angebot, einem der zwei Vitalpina® Loslasser-Programme. Mehrmals die Woche laden ausgebildete Trainer der Vitalpina® Hotels ihre Gäste dazu ein, sich unter Anleitung eine Auszeit in den nahegelegenen Wäldern zu nehmen. Mit Waldbaden ist dabei nicht etwa das Baden in einem Teich oder gar in einem See gemeint. Vielmehr geht es darum, voll und ganz in die stimmungsvolle Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Die Gedanken um anstehende Termine, Pläne und um die Sorgen des Alltags einen Augenblick abzuschalten und stattdessen die Sinne bewusst einzuschalten – das ist die Grundidee des Waldbadens. Der Vorgang an sich verläuft ohne festes Ziel vor Augen. Nur die Eindrücke, die man auf dem achtsamen Gang durch den Wald sammelt, zählen. Welche Geräusche sind zu hören? Wie riecht

es? Wie fühlt sich das Moos unter den Füßen an? Wer sich ganz auf diese Fragen konzentriert, wird sich wieder bei sich selbst finden und erstaunliche Effekte erzielen. Verschiedene Studien belegen, dass sich Waldbaden nicht nur positiv auf das Immunsystem auswirkt, sondern auch Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin reduziert. Die hohe Luftfeuchtigkeit im Wald kommt zudem den Atemwegen und der Haut zugute. Und last but not least: Die Stimmung hebt sich! Auch Zuhause, fernab von Südtirols Wäldern kann man das Waldbaden praktizieren. Dabei muss man nicht zwingend in einem Wald sein. Ebenso ein Park, eine Wiese oder der bepflanzte Balkon laden dazu ein, bewusst zu Verweilen und die eigenen Sinne mit dem neuerlernten Wissen zu schärfen.

Beim Durchatmen in der Südtiroler Bergwelt

Der Duft der Almwiesen, die wunderbaren Wanderrouten und die Ruhe. Ja, Südtirol ist geradezu prädestiniert zum Durchatmen. Und auch diese wohltuenden Bedingungen machen sich die Vitalpina® Hotels zu Nutze, denn sie wissen, dass regelmäßige Verschnaufpausen in der heutigen, geradezu atemlosen Zeit wichtiger denn je sind. So bietet Vitalpina® neben dem Entspannungsritual Waldbaden auch das Ritual Durchatmen an, der speziell für die Feriengäste entwickelt wurde, die eine Atempause vom oftmals schlauchenden Alltag benötigen. Die ständige Hektik des modernen Lebens kann fatale Auswirkungen auf den Atemrhythmus gestresster Menschen haben. Dabei ist die Atmung die wichtigste Energiequelle des Körpers und schon einfache Atemübungen führen zu mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe. Das Vitalpina® Durchatmen zeigt den Teilnehmern, wie man mit bewussten Atemzügen morgens richtig in Schwung kommt, wie man sich mit der richtigen Atemtechnik lebendiger, vitaler und entspannter fühlt und wie man abends mit kleinen Übungen in einen erholsamen Schlaf findet. Wer möchte, der kann an einer der geführten Atemwanderung teilnehmen. Das ist eine besonders wirkungsvolle Methode, die dabei hilft, den alten Ballast abzuwerfen, um Platz für neue Eindrücke zu schaffen. Mit jedem Schritt durch die Natur wird der Kopf freier. Die frische Luft, die beim Wandern den Körper durchströmt, verleiht obendrein neue Kraft und Lebenslust. Aber nicht nur die sportliche Aktivität fördert das Wohlbefinden, auch natürliche Düfte haben eine belebende Wirkung auf den gesamten Organismus. In jedem Vitalpina® Hotel Südtirol lädt daher ein eigener Kräutergarten mit verschiedenen Wildkräutern zum Verweilen und zum Durchatmen ein. Zwei speziell entwickelte Raumdüfte bringen das Vitalpina® Lebensgefühl nach dem Urlaub ins eigene Wohnzimmer und erinnern in Form einer sinnesbeflügelnden Wanderung durch die Berge Südtirols, hin und wieder innezuhalten und auf eine bewusste Atmung zu achten.

Beim Blättern im Vitalpina® Booklet

Wieder Zuhause angekommen, geht die Inspiration weiter. Denn zwei liebevoll gestaltete und produzierte Booklets machen es nicht nur leicht, die neu erlernten Übungen und Tipps des Vitalpina® Loslasser-Programms in den eigenen Alltag einzubringen, sie beinhalten auch viele weitere Anregungen zum Nachmachen und Ausprobieren.

Für alle Gäste ist die Teilnahme am Vitalpina® Loslasser-Programm bei einem Aufenthalt in einem der Vitalpina® Hotels kostenlos. Eine Auflistung der Betriebe, die das Programm anbieten sowie genauere Informationen zu den einzelnen Terminen finden Interessierte jederzeit auf der Vitalpina®-Webseite unter:

<https://www.vitalpina.info/de/aktiv/vitalpina-loslasser/186-0.html>

Weitere Informationen zu den Vitalpina® Hotels Südtirol: www.vitalpina.info

Stand: Dezember 2020

Weitere Presseinformationen bei:

Alexandra Rokossa / Anna Harig
COMEO Public Relations
Hofmannstr. 7A
81379 München
Tel: +49 (0)89 74 888 2-36/20
E-Mail: rokossa@comeo.de/harig@comeo.de
Internet: www.comeo.de/vitalpina

Silvia Pfeifer
Vitalpina® Hotels Südtirol
Schlachthofstraße 59
I-39100 Bozen
Tel.: +39 0471 317 780
E-Mail: silvia.pfeifer@hgv.it
Internet: www.vitalpina.info