

PRESSEMITTEILUNG

Durchatmen und durchhalten

Mit den Angeboten der Vitalpina® Hotels Südtirol auch zuhause innere Ruhe finden und Kraft für die kommenden Wochen schöpfen



Sich freuen auf die Zeit danach, wenn Durchatmen mit Bergblick wieder möglich ist © IDM Südtirol
Helmuth Rier

Bozen, 23. April 2020 (ar): Wer hätte das zu Jahresbeginn für möglich gehalten: Der Frühling ist da und anstatt in der Sonne zu sitzen, Urlaub zu planen oder sich einfach des Daseins zu erfreuen, hält man sich in den eigenen vier Wänden auf und vermeidet den Kontakt zur Außenwelt. Zwar dürfen sich seit dieser Woche hierzulande die meisten Bundesländer über erste Lockerungen der allgemeinen Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen freuen, aber eines ist dennoch sicher: es wird noch einen langen Atem brauchen, um durch diese Krise zu kommen! Atemübungen der Vitalpina ® Hotels Südtirol geben Energie im Alltag und spenden Kraft für die noch kommende Zeit der Entbehrungen.

#stayhome und atme durch

Die ersten Wochen zuhause haben gezeigt: Die Menschen werden sich auch mental rüsten müssen, um die Covid-19-Krise zu überstehen. Zwischen homeoffice, -schooling, Haushalt, Kleinkindbetreuung und den unvermeidbaren Reibereien mit dem Lebenspartner bleiben die eigenen Bedürfnisse langfristig auf der Strecke, das Nervenkostüm wird dünner und dünner. Das schadet nicht nur dem Familienwohl, sondern auch der eigenen Gesundheit und Psyche. Doch gerade mentale Stabilität ist zur langfristigen Bewältigung von Krisen zwingend notwendig. Kleine Auszeiten zwischendurch sind da besonders wichtig. Einfach mal loslassen, das Gedankenkarussell stoppen. Was viele nicht wissen: es ist wissenschaftlich belegt, dass allein durch gezieltes Atmen Vitalität, innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Und das Beste daran? Es lässt sich auch zuhause oder im Freien (entlang der aktuellen Bestimmungen auch nur im eigenen Garten, auf dem Balkon oder am offenen Fenster) praktizieren!

Kleine Aktion – große Wirkung

Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen... Was jeder von uns automatisiert ausführt, kann in Zeiten wie diesen zur lebensverändernden Weisheit werden. Denn durch richtiges und bewusstes Atmen kann man die eigene Gefühlswelt positiv beeinflussen, zu innerer Ausgeglichenheit gelangen und ist so gewappnet für die Herausforderungen der neuen Realität. Dies gilt umso mehr, da Sauerstoffmangel verantwortlich ist für eine

gereizte, mürrische, erschöpfte oder gleichgültige Grundstimmung und somit einen nährstoffhaltigen Unterboden für Konfliktsituationen im Alltag bietet. Gerade in der derzeitigen, für alle herausfordernden Situation kann bewusste Atmung, und die damit verbundene Entspannung, also im wahrsten Sinne für Harmonie in der Familie sorgen. Das Schlüsselwort lautet „Loslassen“ durch Atmung.

Vitalpina ® Durchatmen – jetzt zum „Nachatmen“ für zuhause

Nicht erst seit Covid 19 steht richtiges Atmen im Mittelpunkt des Konzeptes von Vitalpina ®. Das von 33 Hoteliers, Wellness-MitarbeiterInnen und Aktiv-TrainerInnen entwickelte Angebot sieht die Atmung als zentralen und entscheidenden Punkt, um die innere Balance zu halten und zum Wohlbefinden seiner Gäste beizutragen. Normalerweise bringen die Atem-Trainer ihren Gästen umgeben von satter Natur wichtige Atemübungen bei und regen zum häufigen Praktizieren im Rahmen des Aufenthaltes vor Ort und darüber hinaus an. Dass dies aufgrund der momentanen Situation in Südtirols wunderschöner Natur nicht möglich ist, soll des Gastes Nachteil jedoch nicht sein! Daher haben die Vitalpina ® Hotels Südtirol auf ihrer Website unter dem [Link](#) Atemübungen zum Nachmachen veröffentlicht. Auch auf dem Instagram-Kanal der Vereinigung ([@vitalpinahotels](#)) finden Interessierte unter IGTV Videos zum Mitmachen und Mitatmen für die kleine Pause zwischendurch. Wer es noch intensiver mag: Das exklusive Vitalpina® Durchatmen-Booklet mit jeder Menge Hintergrundwissen zum Thema und vielen gezielten Übungen steht derzeit ebenfalls auf der Website der Vitalpina ® Hotels Südtirol unter dem folgenden [Link](#) zum Blättern bereit. Jetzt heißt es also: #stayhome, #breathin and #staycalm

Weitere Informationen sowie Bildmaterial zu den Vitalpina ® Hotels Südtirol gibt es unter www.comeo.de/vitalpina Das Copyright liegt bei der genannten Quelle. Der Abdruck ist bei Nennung honorarfrei.

Über Vitalpina:

Die Vitalpina® Hotels Südtirol sind eine Hotelgruppe mit 33 familiengeführten Südtiroler Hotelbetrieben im 3S- bis 5-Sterne Bereich, die für einen naturnahen Erlebnis- und Wohlfühlurlaub vom Ortlergebiet im Westen bis zu den Dolomiten im Osten stehen. Eine gesunde Ernährung aus lokalen und regionalen Köstlichkeiten, eine durchdachte Wellness mit heimischen Naturprodukten und ein umfangreiches Angebot an alpinen Wander- und Aktiverlebnissen bilden die Kernbereiche aller Vitalpina®-Gastgeberfamilien. Im Zentrum stehen dabei die Vermittlung des für Südtirol typischen vital-alpinen Lebensgefühls und einer bewussten Lebensweise, die nachwirkt – auch wenn der Urlaub schon lange vorbei ist. Eine gemeinsame Philosophie und geprüfte Qualitätskriterien sichern den sehr hohen Standard und garantieren Urlaub auf höchstem Niveau.

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial 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