

## Lieblingswinter: Für einen Winter ohne Blues

### Social-Media-Mitmachaktion startet / Tipps, Inspiration und Motivation

**Mannheim, Oktober 2016 – Mit zahlreichen Mitmachaktionen, Sport-Challenges, Coaching-Impulsen und Verlosungen begleitet der „Lieblingswinter“ durch die dunkle Jahreszeit. Alle vom Winterblues Geplagten finden auf [www.lieblingswinter.de](http://www.lieblingswinter.de) neben wertvollen Tipps zu Bewegung, Entspannung und Ernährung auch außergewöhnliche Rezepte und jede Menge Inspiration. Das überregionale Projekt läuft, bis die ersten Krokusse sprießen. Bis dahin werden auf der Website sowie auf Facebook, Instagram und Twitter wöchentlich mindestens zwei oder drei spannende Themen, Mitmachaktionen oder Verlosungen vorgestellt.**

Schätzungsweise jeder Dritte leidet unter dem so genannten Winterblues, Frauen häufiger als Männer. Eine richtige Depression ist er zwar nicht, und im Frühjahr verschwinden die Symptome meist von selbst. Doch die anhaltende Antriebslosigkeit mit verstärktem Schlafbedürfnis, großem Appetit auf Kohlenhydrate, Gewichtszunahme und oft auch einem schwachen Immunsystem fürchten viele Menschen in jedem Herbst auf's Neue. Mit über 50 abwechslungsreichen Themen will das interaktive Projekt „Lieblingswinter“ durch einen Winter voller Aktivität und Lebensfreude begleiten.

„Gemeinsam geben wir dem Winterblues in diesem Jahr keine Chance“, erklärt Nicolette König, Coach und Fitness-Trainerin. „Wir haben viele tolle Themen zusammengestellt, angefangen von stimmungsaufhellenden Gewürzen, über Licht- und Aromatherapie, Rezepten für Winter-Smoothies und Yuma-Getränke bis hin zu Tipps für's Ausmisten im Winter – aber das ist nur ein kleiner Vorgeschmack.“ Eine große Rolle spielt die Bewegung. Bei den sportlichen Challenges kann man auf jedem Level einsteigen und sich langsam steigern. Als Motivationshilfe locken Gewinne wie Fitness-Tracker, Konzertkarten, THALGO-Pflegesets, eine individuelle Style-Beratung und nach Weihnachten sogar eine Fastenreise. Unterstützt wird das Projekt von Bloggern sowie von zahlreichen Partnern aus den unterschiedlichsten Branchen.

## Presseinformation



### Über das Projekt Lieblingswinter

Entwickelt und durchgeführt wurde und wird das Projekt von Nicolette König, Systemischer Coach, Fitness-Trainerin, Skilehrerin und vieles mehr ([www.nicolette-koenig.de](http://www.nicolette-koenig.de)) und Anne-Katrin Pflästerer, Inhaberin der PR Agentur Catchay Communications. Sponsoren wie der Hersteller des Mikronährstoffs Ubiquinol, das Deutsche Gewürzmuseum in Kulmbach, das Kur- und Gesundheitszentrum Friedborn, BELTZ, der Skireiseanbieter Sport65 und viele weitere unterstützen die Promotion des Projekts, stellen Expertenwissen zur Verfügung und spendieren für die TeilnehmerInnen schöne Preise.

### Pressekontakt

Catchay Communications  
Lea Fries

Hafenstraße 25-27  
D-68159 Mannheim  
Tel: 0621 / 180 663 82  
E-Mail: [lea.fries@catchay.com](mailto:lea.fries@catchay.com)