

PRESSEMITTEILUNG

Medical Wellness – Die gesunde Erholung durch Urlaub und Prävention

Hamburg. Die Seele baumeln lassen, Sonnenschein, ein wenig Bewegung und gesundes Essen. Dies sind oft die Vorstellungen von einem erholsamen Urlaub. Leider meistens nur Theorie.

Die Realität sieht oft anders aus: Überforderung am Urlaubsort durch ungewohnte Umgebung. Stresssituationen bei der Freizeitgestaltung. Die Bewegung wird auf ein Minimum reduziert. Das gesunde Essen wird zur maßlosen Füllerei und somit eine besondere Anforderung an den Organismus, im Gegensatz zum Alltag.

Seit 2008 bietet das Hamburger Unternehmen LifeB | FitWell-Reisen die optimale Verbindung von Urlaub und Prävention an. In Zusammenarbeit mit ausgewählten Medical-Wellness-Hotels können die Gäste während ihrer Burnout-Präventions-Reise die Erholung im Urlaub finden, die sich viele wünschen.

Während des 7-tägigen Aufenthaltes haben die Teilnehmer die Möglichkeit, mit einem begleitenden Burnout-Coach, an gesundheitlicher Bewegung teilzunehmen. Zur Entspannung- und Kräftigung richtet sich die besondere Aufmerksamkeit des FitWell-Programms, den Kopf- Schulter-, Brust und Nackenbereich zu stärken. Alle Inhalte lassen sich leicht im Alltag anwenden. Das Medical-Wellness-Angebot der Partnerhotels hilft, die Balance zurück zu gewinnen.

Die Besonderheit dieser Reisen liegt darin, sich über das Burnout-Syndrom und deren Prophylaxemöglichkeiten zu informieren. Dies in entspannter Urlaubsatmosphäre. Somit sind diese Reisen für alle als Prävention geeignet, einem Erschöpfungszustand informiert zu begegnen. „Wir haben auch Anfragen von Betroffenen, die einen Burnout bereits durchlebt haben und ihr Wissen auffrischen möchten“, so berichtet der Geschäftsführer Dirk-Oliver Lange.

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle im Leben. Keine Art von Bewegung und Entspannung führt zum gewünschten Erfolg, wenn man sich nicht bewusst ernährt. Während der Mahlzeiten werden den Gästen komplexe Sachverhalte in einer sehr einfachen, verständlichen Sprache vermittelt und motivieren so zur Umsetzung im Alltag.

Die „Burnout-Präventions-Programme“ werden durchgeführt ab mindestens 6 und bis maximal 10 Teilnehmern. Zusätzlich hat jeder Gast Anspruch auf ein 90-minütiges Einzelgespräch. Während des gesamten Aufenthaltes werden die Gäste von einem Burnout-Coach betreut. Er steht 24 Stunden zur Verfügung. Somit wird optimales Coaching garantiert.

Auf eine Zusammenarbeit mit Krankenkassen, in Form von Zuschüssen, verzichtet das Unternehmen bewusst. „Ein Erschöpfungszustand wird in der Gesellschaft schnell als Schwäche ausgelegt. Die Teilnehmer haben mit unseren Burnout-Präventions-Reisen

die Möglichkeit, ganz diskret einem drohenden Burnout entgegenzuwirken. Besonders die Diskretion gegenüber dem Arbeitgeber ist somit gewährleistet“, so Dirk-Oliver Lange.

Mit einem Reisepreis ab ca. € 950,00 pro Person bei 7 Übernachtungen inklusive Halb- oder Vollpension und eigener Anreise bietet das Unternehmen ein sehr gutes Preis-Leistungs Verhältnis für eine 24 Stunden betreute Präventionsreise an. Mit einer Pauschalreise kann das Angebot von FitWell-Reisen nicht verglichen werden.

Wie interessant dieses Reiseangebote sind, zeigen die zahlreichen Anfragen renommierter Hotels an das Unternehmen LifeB | FitWell-Reisen. Viele Hotels haben bereits erkannt, dass diese Entwicklung die Reisen der Zukunft sein werden.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter "<http://www.fitwell-reisen.de>" oder telefonisch bei LifeB | FitWell-Reisen unter der Rufnummer (040) 350 71 40 80.

Pressekontakt:

LifeB | communications

Dirk-Oliver Lange

Heider Strasse 5 | D-20251 Hamburg

Fon +49 (0)40-350 71 40 80 | Fax +49 (0)40-35 07 94 95

mailto: communications@lifeb.de | <http://www.lifeb.de>