

Presseinformation

29. April 2011

Entschleunigung nach dem St. Martins Prinzip:

Perfekte Burnout-Vorsorge mit bewusster Entspannung in der Natur

Arbeit, Arbeit, Arbeit. Und dann? Irgendwann kommt die Zwangs-Entspannung, wenn der Burnout nichts anderes als Erholung mehr zulässt. Längst ist der tiefe Erschöpfungszustand zur Volkskrankheit geworden. Hat einen die Arbeit erst einmal völlig überrollt, hilft nur noch eine längere Pause. Um diesem drohenden Burnout vorzeitig entgegenzuwirken, haben Kinesiologen, Ernährungsberater und Biologen der St. Martins Therme & Lodge ein wirksames Entschleunigungs-Konzept entwickelt, das Treatments und Naturerlebnis-Programme miteinander verbindet.

Entschleunigen nach dem Vorbild der Natur

Der Mensch ist ein Teil des biologischen Systems. Dies bedeutet: Umweltfaktoren spielen für das Wohlbefinden eine große Rolle. Durch Arbeit bis in die Nacht entkoppeln wir uns von den natürlichen Zeitgebern und unterdrücken somit unsere innere biologische Uhr. Die Reizüberflutung nimmt zu und selbst die Natur nehmen wir oft nur noch als Kulisse wahr. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass in Zukunft Angstneurosen, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – typische Burnout-Symptome – die häufigsten Ursachen für eine Arbeitsunfähigkeit sein werden.

Ein Team aus der St. Martins Therme & Lodge im Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel, gut 70 Kilometer südöstlich von Wien, im Burgenland gelegen, hat nach dem Vorbild der Natur ein Konzept für die rechtzeitige Entschleunigung entwickelt. Eine Kinesiologin und Lebensberaterin, Therapeuten und Ernährungsberater und die Biologin und Chef-Rangerin der St. Martins Therme & Lodge, Elke Schmelzer, versuchen, mit diesem Programm die Menschen wieder in Berührung mit dem eigenen Rhythmus zu bringen. An erster Stelle steht die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltens- und Lebensgewohnheiten. Beim Loslassen, Genießen und beim Wiederfinden des Blicks für die Details hilft das Burnout-Präventiv-Paket „Entschleunigung nach dem St. Martins Prinzip“.

Die Verbindung von Therme und Wildnis

Zum Konzept gehört die Oase der Ruhe, die eine sichere Rückzugsmöglichkeit signalisiert, ebenso wie die Verbindung von Therme und der Wildnis vor der Tür, von Körper und Seele und das regionale und saisonale Essen in den Restaurants der Lodge. Und natürlich verschiedene Entdeckerprogramme mit fachkundigen Scouts – um den Blick für das Kleine, das Wesentliche wieder zu schulen. Die Natur rund um die St. Martins Therme & Lodge hat erwiesenermaßen eine positive Wirkung auf die Gäste – und das macht sich das Konzept zu Nutze.

ST. MARTINS

THERME  LODGE

Das 5-Säulen-Programm

Ziel ist es, den Teilnehmern des Entschleunigungs-Angebotes den eigenen Rhythmus nahe zu bringen, damit sie ihre Bedürfnisse wieder in Selbstverantwortung wahr nehmen können. Die fünf Säulen des Programms sind:

1. Eine gesunde, saisonale, regionale und stresshormonfreie Ernährung und ausreichend zu trinken.
2. Die Freude an Details wieder finden – vor allem bei einer Entdeckertour.
3. Bewegung an der frischen Luft.
4. Passive Entspannung bei Behandlungen in der Therme.
5. Ausreichend Schlaf.

Das Paket „Entschleunigung nach dem St. Martins Prinzip“ beinhaltet drei Übernachtungen mit Halbpension. Plus:

- Gespräche und Präsentationen in denen erklärt wird, wie man von der Natur lernen kann, den Alltag stressfrei zu gestalten
- zwei Feedbackrunden
- eine konstante Ansprechperson
- zwei je nach Jahreszeit unterschiedliche Outdoor-Touren mit Swarovski-Ferngläsern
- zwei speziell entwickelte und jahreszeitlich angepasste Massagen
- Jausen auf den Outdoor-Touren und zu den Feedbackrunden
- Unterlagen für zu Hause

Preis: 599 Euro pro Person im Doppelzimmer.
669 Euro Pro Person im Einzelzimmer.

St. Martins Therme & Lodge

Im Seewinkel 1
A-7132 Frauenkirchen
info@stmartins.at
www.stmartins.at

Information für Medien:

genböck pr + consult, Nina Genböck
Ritterstraße 3, 10969 Berlin
Tel.: +43 30 22487701, Fax: +49 30 22487702
genboeck@gprconsult.de, www.gprconsult.de