

## PRESSEINFORMATION

### Wellness-Reisekalender 2020:

#### Wohin Entspannungs- und Wellbeing-Liebhaber wann reisen sollten



Wann und wo „wellnesst“ es sich am besten? Fit Reisen verrät den Wellness-Reisekalender 2020.

**Frankfurt, 17. Dezember 2019.** Bei vielen Erholungssuchenden steht ein tiefenwirksamer Wellness- oder Gesundheitsurlaub ganz oben auf der Bucket List für das Reisejahr 2020. Kein Wunder – bietet doch das breite Angebot von Ayurvedakuren über Yogaretreats bis Fastenauszeiten eine vielfältige Auswahl an Möglichkeiten, um Körper und Seele Gutes zu tun und im Alltag mit viel neuer Power durchzustarten. Zu welcher Jahreszeit und an welchem Ort der Wellbeing Boost am besten gelingt, wissen die Experten von Fit Reisen, Europas führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, und zeigen welche Wellness-Highlights sich in welcher Jahreszeit lohnen.

#### Januar bis März – Mit Detox und Fastenkur ins neue Jahr starten

Nach den Feiertagen, liegt der Festtagsbraten noch schwer im Magen und nicht wenige stürzen in ein emotionales Tief nach dem Jahreswechsel. So gibt es keinen besseren Zeitpunkt, um sich in den ersten drei Monaten eine erholsame Auszeit ganz für sich zu gönnen und etwas für seine körperliche sowie geistige Balance zu tun. Bei einer Fastenkur purzeln nicht nur lästige Weihnachtspfunde, auch der innere „Reset-Button“ wird aktiviert, um dem Körper einen Neustart zu gönnen. Besonders Freude macht das in Deutschland, Polen oder Ungarn: Hier gibt es zahlreiche Wellnesshotels mit umfangreichen Fasten- und Detox-Angeboten – von der Schrothkur, über das Heilfasten nach Buchinger bis zum Basenfasten und der F.X.-Mayr-Kur. Mit etwas Glück lässt sich das Entgiftungs-Vergnügen so auch mit einem erholsamen Spaziergang im Schneegestöber verbinden. Wer dazu einen Vitamin D-Schub wünscht, der findet passende Programme auch beispielsweise auf den kanarischen Inseln oder in Thailand.



Am Jahresanfang geben Fastenkuren einen Wellbeing-Kickstart.  
©fitreisen.de

#### April bis Juni – Eröffnung der Kursaison für einen frühlingshaften Energie Boost

Der Frühling eignet sich ideal für eine Frühjahrskur. Nach der dunklen Jahreszeit braucht der Körper viele Vitamine, um munter in die anstehende Outdoor-Saison zu starten.

Außerdem hilft das entschlacken, um abgelagerte Säuren und Gifte auszuscheiden, die sich im Winter angesammelt haben. Wie passend, dass jetzt die traditionsreichen Heilbäder des Westböhmisches Bäderdreiecks Marienbad, Karlsbad und Franzensbad feierlich die Kursaison eröffnen. Bei spektakulären Paraden und Konzerten lässt es sich doch gleich viel schöner kuren. Zusätzliches Plus: Die Ruhe vor dem alljährlichen Sommerferien-Ansturm.

### **Juli bis September – Boot Camps und Cool Down bei heißen Sommertemperaturen**

Die erste Jahreshälfte ist rum und der Sommer steht vor der Tür. Viele Sportmuffel stehen jetzt unter Druck, der „Last-Minute-Kick“ für die perfekte Bikinifigur muss her. Urlaubs-Boot-Camps, mit denen sich Hotels speziell auf Fitness- und Ernährungsprogramme spezialisieren, haben jetzt Hochsaison. Erfahrene Trainer passen sich individuell an den Leistungsstand der Teilnehmer an und erstellen ein Allround-Programm für effektives Fat Burning. In stylischer Kulisse ist der persönliche Fitness Boost zum Beispiel auf Gran Canaria oder in Norditalien möglich.



Fitness- und Yoga-Reisen liegen in den Sommermonaten im Trend.  
©fitreisen.de

Wer es lieber entspannter angehen möchte, für den eignen sich abwechslungsreiche Yoga-Retreats, die bei warmen Temperaturen zu Achtsamkeitssessions unter freiem Himmel einladen. Besonders geeignet sind dafür moderne Alpenresorts in Österreich oder Slowenien, die in mitten grüner Natur gerade jetzt zu einer tiefenentspannten Auszeit einladen.



Ayurveda im Sommer wirkt intensiv. ©fitreisen.de

Wer gerne antizyklisch reist, sollte die Vorteile einer Ayurvedakur im Sommer wahrnehmen: Zwar herrscht in Indien und Sri Lanka Monsunzeit mit hoher Luftfeuchtigkeit, die Anwendungen können aber durch die geöffneten Schweißporen besser einwirken und erzielen einen größeren Gesundheitseffekt. Außerdem sind die Hotels nicht überlaufen und eine mehrwöchige Regenerationskur zum Schnäppchenpreis buchbar. Besonders Gäste, die die lange Ferienzeit nutzen können, genießen ihre intensive Auszeit. Authentische Kuren bei mildereren Temperaturen bieten Ayurveda-Resorts in Nepal.

### **Oktober bis Dezember – Festtags-Kuren, Heilung am Toten Meer und Ayurveda**

Mit den kürzer werdenden Tagen wächst der Wunsch nach Wärme und Geborgenheit. So leitet der Herbst den Beginn der klassischen Wellness-Saison mit Sauna, Dampfbad und

Co. ein. Für einen intensiven Gesundheitsurlaub eignen sich Kuren über Weihnachten und Silvester. Viele Kurhotels in Deutschland und Polen bieten neben dem regulären Behandlungsplan ein umfangreiches und geselliges Unterhaltungs- und Festtagsprogramm, bei dem gerade Alleinreisende schnell Anschluss finden und wohltuende sowie abwechslungsreiche Festtage erleben.

Für alle, die es für die Gesundheit in die Ferne zieht, empfiehlt sich bis Mitte November eine Heilkur für Haut, Gelenke und Atemwege am Toten Meer in Jordanien und Israel. Die Temperaturen sind nach dem heißen Sommer immer noch sehr angenehm und bieten ideale Voraussetzungen, um sich ganz den Anwendungen mit salzhaltigem Wasser zu widmen. Durch das entspannte Reiseklima lässt sich das Kurprogramm auch mit abwechslungsreichem Sightseeing verbinden.



Die heilende Kraft des Toten Meeres erleben Sightseeing-Liebhaber im Spätherbst. @fitreisen.de

Als warme Fernreiseziele im Winter eignen sich asiatische Länder wie Indien und Sri Lanka für exotische Rundreisen in Kombination mit einer regenerierenden Ayurvedakur. Zwar steigend die Preise im Vergleich zum Sommer, dafür sind die Temperaturen angenehmer und der Entspannungseffekt bei ayurvedischen Anwendungen stellt sich schnell ein.

Weitere Wellness- und Gesundheitsreisen für jede Jahreszeit gibt es für Interessierte unter [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de).

#### Über Fit Reisen Group

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig, München und Starnberg ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

**Bilder und Grafiken** zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).