

## PRESSEINFORMATION

**Zum „World Mental Health Day“ am 10. Oktober 2020:**

**Im Urlaub zu mehr Achtsamkeit, Anti-Stress, Burnout-Stopp und Co.**



Mit Fit Reisen in den Urlaub für das seelische Wohlbefinden. ©fitreisen.de

**Frankfurt, 06. Oktober 2020.** Gesundheitstrend „Psyche“: Galten seelische Erkrankungen vor noch ein paar Jahren als Tabu, erhalten heute Themen rund um Anti-Stress und Achtsamkeit eine immer größer werdende Popularität.

Um diesem Thema eine noch größere Aufmerksamkeit zu schenken, findet jedes Jahr am 10. Oktober der internationale „World Mental Health Day“, zu Deutsch „Tag der seelischen Gesundheit“, statt. In dem Rahmen werden weltweit Vorträge, Workshops, Lesungen und viele andere Veranstaltungen organisiert. In Deutschland widmen sich viele Städte und Regionen sogar eine ganze Aktionswoche dem seelischen Wohlbefinden – dieses Mal unter dem Motto „Mit Kraft durch die Krise“.

Wie man im Urlaub seine Seele aktiv stärken kann, weiß der Spezialveranstalter Fit Reisen. Der führende Experte für Gesundheits- und Wellnessreisen bietet immer mehr Hotels mit vielseitigen Angeboten rund um Burnout-Prävention, Anti-Stress, gesunder Schlaf und Co., die sich für eine intensive „Me-Time“ lohnen:

### **Stress-Weg-Kur im Grand Hotel Binz\*\*\*\*\***

Am ruhigen Abschnitt der Strandpromenade mit Ostseeblick befindet sich das luxuriöse **Grand Hotel Binz\*\*\*\*\*** auf Deutschlands größter Insel Rügen. Das Haus bietet authentisches indisches Ayurveda, Heilfasten oder luxuriöse Wellness-Aufenthalte, für tiefererholende Aufenthalte an der Ostsee.

Die „Stress Weg Kur“ nutzt die Prinzipien der ayurvedischen Konstitutionslehre mit Konsultation und Doshatyp-Bestimmung durch einen erfahrenen Ayurveda-Spezialisten sowie individuelle ayurvedische Therapien, um die Daueranspannung „Stress“ zu lindern.



Grand Hotel Binz\*\*\*\*\*. ©fitreisen.de

Fit Reisen-Preisbeispiel: „**Stress-Weg-Kur**“ ab fünf Nächten im Doppelzimmer mit ayurvedischer Vollpension inklusive Betreuung durch einen Ayurveda-Spezialisten, ayurvedische Kräuterheilmittel, Anwendungen wie Abhyanga Ganzkörperölmassage und Avagaha Sveda Kräuterbad, Benutzung des Well Being und Beauty Spas mit Bade- und Saunalandschaft sowie Teilnahme am Sportprogramm ab 595 Euro pro Person.

### „Time-out“ in der Privatklinik Schloss Warnsdorf

Die **Privatklinik Schloss Warnsdorf**, 1910 in der Art eines englischen Herrenhauses erbaut, ist eine der etabliertesten Kliniken für Heilfasten, Naturheilverfahren, Innere Medizin und ganzheitliche Medizin. Zwischen den Ostseebädern Timmendorfer Strand und Travemünde finden hier Menschen mit beginnenden Stress- oder Burnout-Symptomen ihre persönliche Regenerationsreise.

„Time out“ heißt das Arrangement, das sich mit ärztlicher Eingangsuntersuchung, Blutbild, Laborbesprechung, wöchentlicher Visite, Abschlussuntersuchung mit Bericht ganz dem Thema „Anti-Stress“ widmet.

Fit Reisen-Preisbeispiel: „**Time Out**“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Vollpension inklusive ärztlicher Betreuung, Teilnahme am morgendlichen Sportprogramm sowie Entspannungstrainings, Fitness, Gruppenaktivitäten, Nutzung des Spa-Bereichs sowie Arztvorträge und Kochdemonstration ab 1.386 Euro pro Person.

### Dem Burnout vorbeugen im Spa Vilnius Druskininkai\*\*\*\* (Litauen)



Spa Vilnius Druskininkai\*\*\*\*. ©fitreisen.de

Im **Spa Vilnius Druskininkai\*\*\*\***, gelegen in einem der ältesten Kurorte Litauens, werden mehr als 370 unterschiedliche Anwendungen im großzügigen Spa angeboten. Das Gesundheitsresort mit eigener Thermalquelle liegt ruhig in der Nähe von Kurpark und Stadtzentrum.

Neben Medical Wellness und Schlankheitskuren eignet sich das Behandlungsprogramm auch für Gäste, die akuten Stresssymptomen entgegenwirken möchten. Ärztliche Konsultationen und individuelle Massageangebote fahren das Stresslevel runter.

Fit Reisen-Preisbeispiel: Das Paket „**Dem Burn-out vorbeugen**“ gibt es ab fünf Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension inklusive ärztlicher Konsultation mit individuellem Therapieplan, Ganzkörper-Aromatherapie-Massage, Bernstein-Aroma-Musiktherapie, Morgengymnastik sowie Benutzung des Mineralwasserpools, Sauna und Fitnessraum ab 558 Euro pro Person.

### **Yoga und Mindfulness im Euphoria Retreat\*\*\*\*\* (Griechenland)**

Mit individuellen und ganzheitlichen Heilansätzen, die auf den Lebensprinzipien hippokratischer Medizin basieren, begeben sich Gäste des **Euphoria Retreats\*\*\*\*\*** auf eine persönliche Transformationsreise. Personalisierte Retreats zu Stress-Abbau, Yoga und Mindfulness, Detox, Ernährungs- und Mental Coaching helfen, physische und emotionale Überlastung zu lindern und die eigenen Heilkräfte zu mobilisieren. Das Mitte 2018 eröffnete Adults Only Hotel befindet sich in dem traditionellen Dorf Mystras in der Nähe der gleichnamigen byzantinischen Ruinenstadt (UNESCO Weltkulturerbe).

Um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, kommt hier eine ausgewogene Kombination aus Hellenischen Heilpraktiken und der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Lehre zum Einsatz. Die Resortgründerin Marina Efraimoglou kreierte aufgrund ihrer stressigen Arbeit im Investmentbanking und einer Krebserkrankung, die sie mit Ende 20 überstand, diesen Ort, um Gästen neue Lebensenergie zu geben.

Fit Reisen-Preisbeispiel: „Yoga und Mindfulness“ zur Stärkung der körperlichen und mentalen Lebenskraft ab drei Nächten im Doppelzimmer mit individueller Vollpension nach Gesundheitsanalyse inklusive unter anderem Yoga- und Meditationssessions (einzeln und in der Gruppe), Waldwanderung, Massagen, Fünf-Elemente-Therapie, Coachings, Benutzung des Euphoria Retreat Spas (circa 3.000 Quadratmeter) und Teilnahme an weiteren Entspannungs- und Fitness-Aktivitäten ab 1.158 Euro pro Person.

### **Erholsamen Schlaf lernen in der Oberwaid – Das Hotel. Die Klinik.\*\*\*\*\* (Schweiz)**

Erstklassige Hotellerie mit hochspezialisierter medizinischer Kompetenz – diese Kombination bietet die **„Oberwaid – Das Hotel. Die Klinik.\*\*\*\*\*“** mit präventiven Gesundheitsangeboten, wie beispielsweise gegen stressbedingte Krankheiten. Das zertifizierte Medical Spa und die Oberwaid Kuren stehen für nachhaltige Erholung und Revitalisierung inmitten der Natur zwischen dem Bodensee und dem Alpsteingebiet in St. Gallen.



„Oberwaid – Das Hotel. Die Klinik.“  
©fitreisen.de

Auch zu wenig Schlaf kann zu psychischen Belastungen führen. Fehlende Erholung, Tagesmüdigkeit, emotionale Instabilität sowie Unkonzentriertheit sind nur einige Symptome. Als Basis für einen gesünderen Schlaf nutzt die Oberwaid-Kur schlaffördernde Techniken, um die Nachtruhe nachhaltig zu verbessern.

Fit Reisen-Preisbeispiel: „Oberwaid Kur: erholsam schlafen“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer Superior mit Halbpension inklusive ärztlichem Check-up, Analyse von Stresserleben sowie körperlicher Leistungsfähigkeit, Sportcheck mit Laktatkurve,

Einzelcoaching für Stressmanagement, Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz), Schlafdiagnostik zur Analyse des individuellen Schlafprofils, Coaching zur Verbesserung des Schlafverhaltens, Fitness und Aroma-Therapien ab 1.882 Euro pro Person.

### **Anti-Stress-Auszeit an der SHA Wellness Clinic\*\*\*\*\* (Spanien)**

Die luxuriöse **SHA Wellness Clinic\*\*\*\*\*** in Playa del Albir an der spanischen Mittelmeerküste gilt als eine der weltweit führenden und modernsten Medical Wellness Kliniken. Ein internationales Ärzte- und Therapeutenteam praktiziert umfangreiche medizinische Programme – von Rebalance über Anti-Aging, Rauchentwöhnung und Detox bis hin zu Optimal Weight oder Fitness. Ein Highlight ist der mehr als 4.000 Quadratmeter große Spa-Bereich auf mehreren Etagen und mit über 16 Behandlungskabinen sowie das Restaurant Shamadi: Serviert werden hier Gourmetgerichte auf Basis organischer Produkte, die nach Empfehlungen der medizinischen Ernährungsexperten zusammengestellt werden.

Das Anti-Stress-Programm von SHA bietet ein exklusives Allround-Paket mit ärztlichen Untersuchungen, Therapien, Fitness und personalisiertem Ernährungsplan. Stress-Ursachen werden mit Hilfe von traditionellen bis hochmodernen Medizin- und Therapietechniken erkannt und abgebaut.

Fit Reisen-Preisbeispiel: „**SHA Anti-Stress**“ ab sieben Nächten in der Deluxe Suite mit personalisierter Vollpension inklusive unter anderem medizinischer Untersuchung mit Labortests, Ernährungsberatung, Akupunktur, Tiefen- oder Relaxmassage, Wassertherapie-Sitzung, Meditation, Personal Fitness, Anti-Stress-Konsultation und Lichttherapiebehandlungen des Gehirns ab 5.260 Euro pro Person.

### **Mit Yoga und Krafttraining im Samahita Retreat (Thailand)**



Samahita Retreat. ©fitreisen.de

Yoga und Fitness am Sandstrand der thailändischen Urlaubsinsel Koh Samui: Wenn das Reisen in asiatische Destinationen wieder möglich ist, ist das **Samahita Retreat** der ideale Ort, um seinen inneren Akku wieder aufzuladen. Basierend auf der langjährigen Expertenerfahrung vor Ort, dient das eigens entwickelte „Yoga-Core-Cycle-Training“ sowohl zur Burnout-Prävention als auch zur Förderung des Gewichtsverlustes, der aufrechten Haltung und des Herz-Kreislaufsystems.

Beim „Self Care“-Programm werden exklusive Krafttrainings für eine starke Körpermitte mit meditativen Yogaeinheiten und Wellnessanwendungen ergänzt, um einen Anti-Stress-Effekt zu erzielen.



Fit Reisen-Preisbeispiel: „YogaCoreCycle and Total Self Care“ ab fünf Nächten im Loft mit Yoga-Vollpension inklusive Tagesprogramm aus Yoga (zum Beispiel Pranayama oder Vinyasa), Fitness mit Cycling und Core Training (Stärkung der Körpermitte) sowie meditativen Atemübungen. Ebenso inkludiert sind Infrarotsauna, Total-Self-Care-Massage, weitere Anwendungen wie Thai-, Aroma- oder Sabai Massage, Gesichtsbildung, Benutzung von Pool, Kräuter-Dampfsauna, Stand-Up Paddles und Kajaks ab 860 Euro pro Person.

### **Ins Gleichgewicht kommen im Ananda in the Himalayas\*\*\*\*\* (Indien)**

Majestätisch thront der ehemalige Palast des Maharadschas von Tehri Garhwal auf knapp 1.300 Metern am FuÙe des Himalayas, mit Blick auf das Doon-Tal und den Ganges. Das bekannte Ananda in the Himalayas\*\*\*\*\*, in Narenda Nagar (Nordindien), gehört zu den zehn weltbesten Spa- und Yoga-Retreats mit zahlreichen Auszeichnungen. Im luxuriösen Ambiente bieten die Wellness- und Health-Experten holistische Kuren mit einer Kombination aus Ayurveda, alternativen Heilmethoden, Yoga und Fitness.

Das als sehr kraftvoller, spiritueller Ort bezeichnete Ananda in the Himalayas stellt mit seinem Rebalance-Programm den Bio-Rhythmus aus gesundem Schlaf, guter Verdauung und harmonischem Geist wieder her und sorgt so für ein ausgeglichenes Sein.

Fit Reisen-Preisbeispiel: „Ananda Rebalance“ ab drei Nächten im Doppelzimmer Deluxe mit ayurvedischer Vollpension inklusive Eingangs-, Folge-, Abschlusskonsultation und Lifestyle-Beratung durch einen Arzt, Spa-Therapeut sowie Fitnesscoach, individueller Kur- und Ernährungsplan, Ayurvedaanwendung, Wellnessbehandlungen, Personal Yoga, Meditation, Benutzung des Hydrotherapie-Zentrums mit Sauna, Dampfbad, Außenpool, Fitnesscenter, Teilnahme am Aktivprogramm wie Wandern und Kochdemonstrationen ab 1.092 Euro pro Person.

### **Anti-Stress und Entspannung im Revivo Wellness Resort (Indonesien)**

Das Revivo Wellness Resort in Benoa auf der indonesischen Insel Bali bietet eine luxuriöse Atempause in idyllischer Lage, eingebettet in die grünen Hügel von Nusa Dua und unweit vom beliebten Nusa Dua Strand entfernt. Inmitten des tropischen Regenwaldes ist der Resortname „Revivo“, übersetzt „Ich werde wieder leben“, Programm: Das hiesige Ziel ist, den Geist der Gäste zu bereichern sowie den Körper zu verjüngen. Dazu dient eine Reihe von personalisierten Bewusstseins- und Wellnessprogrammen, die von lokalen Heiltraditionen inspiriert und darauf ausgerichtet sind,



Revivo Wellness Resort. ©fitreisen.de

bestimmte emotionale, körperliche und geistige Gesundheitszustände zu erhalten oder zu verbessern.

Im Mittelpunkt des innovativen Konzepts steht die ganzheitliche Erholung für Körper, Geist und Seele bei Detox-, Anti-Stress- sowie Yoga-Programmen, bei denen auf die Heilung durch Geistestraining und Selbsterfahrung gesetzt wird.

**Fit Reisen-Preisbeispiel: „Anti-Stress und Entspannung“** ab drei Nächten in der Garden Suite mit individueller Vollpension inklusive Eingangskonsultation mit Bio-Impedanz- und Haut-Analyse, Spa-Anwendung, Fitness, meditativen Workshops, abendlichen Relax-Anwendungen sowie die Benutzung von Außenpools, Jacuzzi, Dampfbad, Infrarotsauna und Fitnessraum sowie täglichem Shuttle zum Nusa Dua Strand ab 1.336 Euro pro Person.

Mehr Fit Reisen-Angebote zum Thema „Anti Stress“ finden Interessierte hier: [www.fitreisen.de/anti-stress-training](http://www.fitreisen.de/anti-stress-training).

Weitere spannende Tipps und Infos zum „World Mental Health Day“ gibt es unter [www.fitreisen.de/blog/tag-der-seelischen-gesundheit](http://www.fitreisen.de/blog/tag-der-seelischen-gesundheit).

#### **Über Fit Reisen**

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München 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“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ und zuletzt vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops 2020“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, 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](#).