

Abschalten und die Seele baumeln lassen

Eine Auszeit vom Alltag

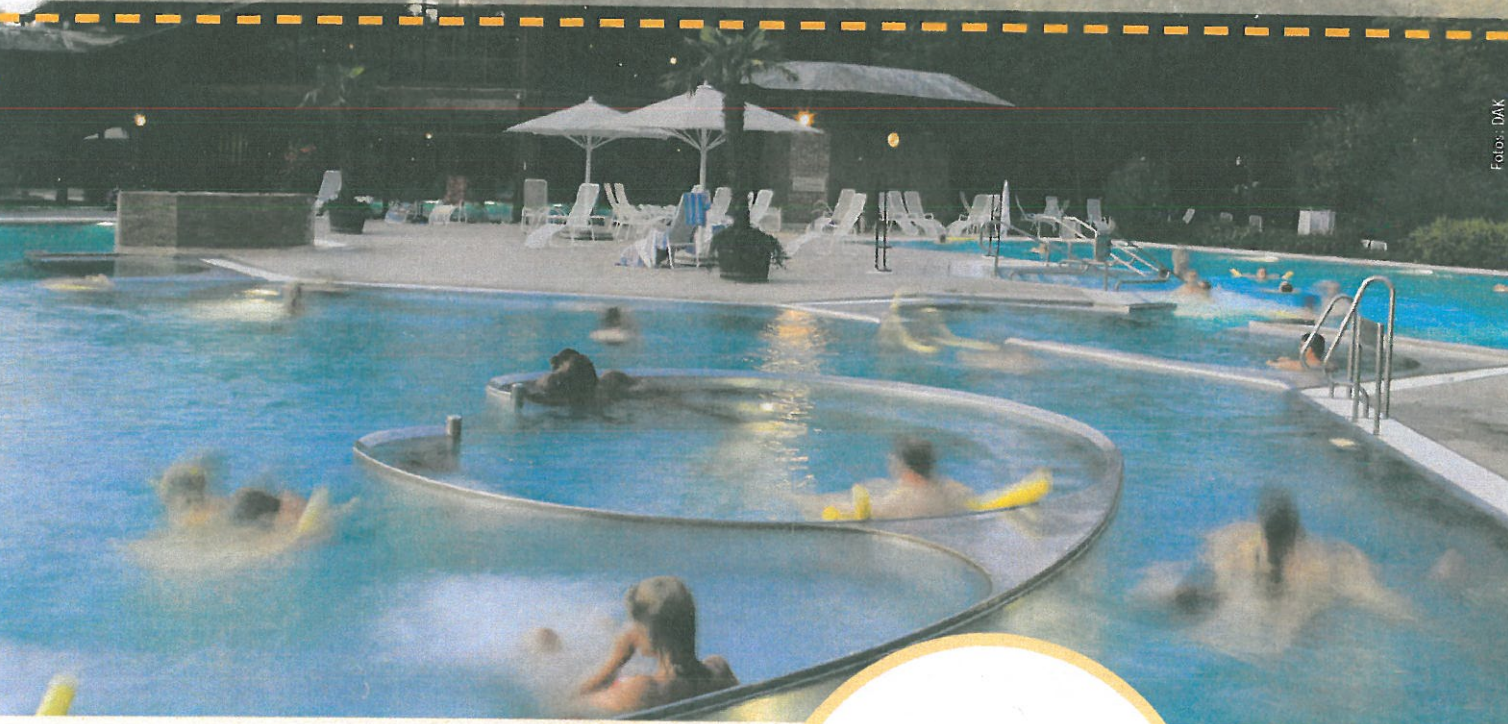


Foto: DAK

Samstag, 8.30 Uhr, im südlichen Freiburger Mooswald am Standort „An den Heilquellen“. Die ersten Sonnenstrahlen blitzen durch die Baumkronen und verkünden einen wunderschönen Herbsttag. Zwei Frauen im mittleren Alter kommen auf Fahrrädern angeradelt und parken diese vor dem Gebäude der Mooswaldklinik und des Dorint Hotels An den Thermien Freiburg. Die beiden Unternehmen sind nicht nur baulich miteinander verbunden, sondern kooperieren unter der Dachmarke „Gesundheitsresort Freiburg“. Und dort möchten die Frauen nun einen Geschenkgutschein für einen „Medical Wellness-Tag“ einlösen. Ein Tag, der sich wie ein Kurzurlaub anfühlen soll – so lautet der Geschenk-Tipp des Gesundheitsresort Freiburg: die Seele baumeln lassen, abschalten vom Alltag, gut essen und sich verwöhnen (lassen). Das Erholung versprechende Programm kombi-

niert einen entspannenden Medical Spa-Aufenthalt im Mineral Thermalbad mit einer Medical Wellness Behandlung und vital-gesundem Essen im Resort. So starten die zwei Freundinnen mit einem reichhaltigen Vital-Frühstücksbuffet im Restaurant des Dorint Hotels An den Thermien – und gönnen sich dabei auch einen Schluck Sekt. Anschließend geht es, ausgerüstet mit Leihbademantel und Schlappen über den direkten Bademantel-Gang ins Keidel Bad. Die über 6.000 m² große Thermen- und Saunalandschaft lässt die Gäste in den nächsten Stunden von ihrer anstrengenden Arbeitswoche entspannen. Die Massagedüsen in den Thermalbecken lockern die verspannte Schulter-Nacken-

Der Medical-Wellnesstag ist eine Auszeit, die sich für die Teilnehmer wie Urlaub anfühlen sollte

Muskulatur und massieren weitere Körperregionen bis zur Wadenmuskulatur. Auch die Wasserliegen bringen Erholung und lassen die Gedanken in die Ferne schweifen. Als Saunaliebhaberinnen genießen die Frauen ebenso die Ruhe in der Blockhaus-sauna, erfrischen sich im Naturbadeteich und gönnen sich, eingehüllt in den kuscheligen Bademantel, eine Ruhezeit auf der Liegewiese.

Sowohl das Keidel Mineral-Thermalbad als auch das Gesundheitsresort Freiburg sind vom Heilbäderverband Baden-Württemberg mit 5 Wellness Stars, der höchsten Medical Wellness-Auszeichnung des Verbandes, ausgezeichnet. Gäste an Freiburgs Heilquellen erleben somit

Medical Spa und Medical Wellness-Behandlungen auf höchstem Qualitätsniveau. Neben den Tagesgästen profitieren auch die Übernachtungsgäste des Hotels von einem umfassenden Leistungsspektrum rund um den gesunden Lebensstil.

Das Gesundheitsresort Freiburg differenziert seine Angebote, die auf Gesundheitsvorsorge ausgerichtet sind, in vier Bereiche, die der Gast einzeln oder in Kombination nach individuellen Vorlieben oder Zielen buchen kann:

Medical Fitness: Hierzu zählen alle Angebote, die auf aktive Erholung oder Regeneration ausgerichtet sind und gemäß den Leitlinien zur Prävention Bewegung, Ernährung und Entspannung/ Stressmanagement als Schwerpunkte haben. Gesundheits-Checks, im speziellen die verschiedenen Module des „PerGu-Check“, sind Grundlage für geplante Trainings-, beziehungsweise Gesundheitsförderungs-Maßnahmen.

Medical Wellness: Im Gesundheitsresort Freiburg werden darunter alle Maßnahmen gefasst, die „passiv“ ausgeführt werden und der Erholung und Entspannung dienen. Das heißt Massagen aller Couleur, beziehungsweise Körperbehandlungen, die landläufig unter „Wellness“ verstanden werden.

Medical Beauty: Der Schwerpunkt dieser „passiv-verwöhnenden“ Maßnahmen liegt auf den klassischen Gesichts- und Körperpflegebehandlungen. Verwendet werden im Gesundheitsresort Freiburg hochwertige Produktlinien, die überwiegend aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehen. Sie sind frei von Konservierungsstoffen und damit besonders hautverträglich – auch bei Problemhaut wie Neurodermitis oder Psoriasis.

Medical Spa: Die Mineral-Thermen und die Saunalandschaft des Kooperations-Partner Keidel Bad vervollständigen das Portfolio des Gesundheitsresort Freiburg, um seinen Gästen einen nachhaltigen Erholungs- und Regenerations-Aufenthalt im Sinne eines gesundheitsfördernden Lebensstils zu gewährleisten.

*Ein Wohlfühltag
gibt wichtige Impulse,
mit dem eigenen Körper
künftig bewusster
umzugehen*

Auch die beiden Frauen lassen sich nach ihrem Besuch im Keidel Bad weiter verwöhnen: Nach dem stärkenden Genuss eines bunten Salates werden sie in der Medical Wellness & Beauty-Abteilung des Gesundheitsresorts empfangen. Eine Aromaöl-Massage steht an, deren Duft die Damen frei wählen können. Ganz nach dem persönlichen, situativen

Empfinden der Kundinnen empfehlen die Expertinnen vitalisierende oder Entspannung fördernde Aromen. Dass die Mitarbeiterinnen vom Fach sind, merken die Freundinnen während der Behandlung: Gezielt werden ihre „Schwachstellen“ und Verspannungen aufgespürt und mit der Massage angegangen. Doch auch eine weiterführende Empfehlung gibt es mit auf den Heimweg: Regelmäßige Aktivität und wohlndosiertes Fitness-Training wären als Ausgleich zum bewegungsarmen Berufsalltag wünschenswert. Und dafür erhalten die vollkommen relaxten Freundinnen nun noch ausführliches Infomaterial der Einrichtung. Vielleicht wird der nächste Aufenthalt ja dann im Zeichen von Gesundheits-Check und Aktivprogramm stehen?

ra

Informationen:

Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8
79111 Freiburg
www.gesundheitsresort-freiburg.de

HBO im Blick

Hyperbare Sauerstofftherapie –
Hilfe bei:

- akutem / subakutem Hörsturz
- akutem Tinnitus
- chronischer Wunde,
diabetischem Fußsyndrom
- Knochennekrose,
Knochenmarködem
- Strahlenfolgen,
Cystitis, Proktitis
- Retinitis pigmentosa

Sauerstoff: nur in der
Druckkammer
erfolgreich

Druckkammerzentrum Freiburg GmbH
Habsburgerstraße 116, 79104 Freiburg

☎ 0761 / 38 20 18
www.hbo-freiburg.de

