

In vier Phasen zu neuer Lebensenergie

Dynamic Spa Konzept im Öschberghof – aktive Erholung mit Nachhaltigkeit

Sich „bewellnessen lassen“ war gestern. Um langfristig mehr Lebensenergie und dauerhafte Erholung aus dem Urlaub mit in den Alltag zu nehmen, setzen Hotelgäste heute auf einen gelungenen Mix aus Aktivität und Entspannung. Luxus ist nicht mehr nur materieller Natur, sondern vor allem die Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Der Öschberghof bei Donaueschingen beauftragte Spa-Experte Claus-Arwed Lauprecht, vom renommierten Europäischen Wellness Institut (EWI) in Frankfurt, ein Konzept zu erarbeiten, das diese Entwicklung aufgreift und auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt ist.

Das neue Dynamic Spa Konzept des Öschberghofs beruht auf den vier Phasen „Ankommen“, „Stärken“, „Entspannen“ und „Festigen“. Aktivität wird gezielt mit Entspannung verknüpft und an die Vorlieben der einzelnen Gäste angepasst. Die ausgewogene Mischung ermöglicht die effiziente Steigerung der Lebensenergie, um nachhaltig Kraft für den Alltag zu schöpfen. Das besondere ist, dass es sich bei Dynamic Spa um kein starres Programm handelt. Der Gast kann aus einem wahren Füllhorn an Möglichkeiten die Elemente auswählen, die er in die jeweilige Phase integrieren möchte. Wer selbst nicht genau weiß, welche Bausteine für ihn passen, erhält vom Experten-Team im Öschberghof kompetente und zuverlässige Unterstützung bei der Optimierung des individuellen Programms. Dadurch trägt Dynamic Spa auch zur Schärfung der Selbstwahrnehmung bei.

Kraft für den Alltag tanken

Die erste Phase setzt unmittelbar mit dem Ankommen im Öschberghof ein. „Wir sorgen dafür, dass der Gast nicht von einem Moment auf den anderen aus seiner täglichen Routine herausgerissen wird, sondern sanft in die Erholung hineingleiten kann“, erklärt Annika Stoll, Spa-Leiterin am Öschberghof. „Schließlich kann niemand auf Kommando relaxen.“ Ankommen bedeutet, das Alltägliche hinter sich zu lassen und den Kopf frei zu bekommen, um sich auf eine völlig andere Umgebung einlassen und abschalten zu können. Die Vorgehensweise ist je nach Typ grundverschieden. „Der eine kann in der Sauna am besten entspannen, der andere bekommt beim Schwimmen den Kopf frei oder bevorzugt hierfür eine Aromaöl-Massage“, so Stoll. Das fachkundige Personal des Öschberghofs sowie der über 2.500 Quadratmeter große Spa-Bereich, mit 25 Meter Schwimmbecken, verschiedenen Saunen und modernstem Fitnessbereich, bieten die notwendige Basis für die Umsetzung des Dynamic Spa-Konzepts. Die Ausstattung des gesamten Hotels mit modernem Design, edlen Materialien, warmen Farben und klaren Linien trägt ebenfalls zur Entspannung bei.

Beim Stärken gewinnt die eigene Bewegung zunehmend an Bedeutung. Kombinationen wie das Dynamic Personal Training Aktiv, ein individuell abgestimmtes Workout, ermöglichen in dieser Phase ein effektives Fitness-Programm für Körper und Geist. Die hauseigenen Golfplätze, Laufen oder Radfahren in der herrlichen Natur rund um das Hotel oder verschiedene Indoor-Sportangebote bieten ideale Möglichkeiten zur Umsetzung. Da effizientes Training erst durch Regeneration ermöglicht wird, reiht sich als dritte Phase das

Entspannen in das Dynamic Spa Konzept ein. Belohnung für den Geist, der nach der körperlichen Anstrengung umso leichter zur Entspannung findet, steht hier im Mittelpunkt. Je nach persönlichem Geschmack runden hierbei etwa eine 50-minütige Sportmassage oder das Dynamic Personal Training Relax, u. a. mit Atemübungen und Yoga-Elementen, das Programm ab.

Individuelle Arrangements

In der vierten und letzten Phase geht es schließlich um das Festigen des Erlebten und der neuen Erkenntnisse. Auf diese Weise gelingt es Körper und Geist von der neu erlangten Lebensenergie zu profitieren. Die Pflege des Erscheinungsbildes, etwa bei einer Dynamic Face Gesichtsbehandlung oder bei einer Maniküre, ist eine Möglichkeit auch eine äußerliche Veränderung mit nach Hause zu nehmen – als visuelle Erinnerung an das Dynamic Spa im Öschberghof. Bei allen Spa-Behandlungen werden ausschließlich hochwertige Produkte der Kosmetiklinien La Prairie, Ligne St Barth oder Reviderm verwendet. Während des abschließenden Beratungsgesprächs erhalten die Gäste in Form von Trainingsplänen und Broschüren praktische Tipps, um nach dem Urlaub selbst für nachhaltige Erholung sorgen zu können. Die Dynamic Spa-Pakete sind zum Beispiel mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer ab 433 Euro pro Person buchbar. Inklusiv-Leistungen sind u.a. Frühstück und Abendmenü, Dynamic Spa-Anwendungen, Nutzung des Spa-Bereichs, tägliches Sportprogramm und Minibar.

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.

Kontakt:

Öschberghof • Golfplatz 1 • 78166 Donaueschingen • Telefon +49 (0) 771/ 84-0
www.oeschberghof.com • E-mail: info@oeschberghof.com

Pressekontakt: RSPS Agentur für Kommunikation GmbH • Bei der Kirche 2 • 72074
Tübingen • Telefon: +49 (0)7071/98 98 40 • E-Mail: reisetemen@rsps.de