

WELLNESS

EINE PHILOSOPHIE
IN 4 SÄULEN



WELLNESS
Destination



ERHOLUNG



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



BEHANDLUNGEN

Erholung für Körper und Geist

- Verschiedene Erlebnisbäder & Wellnessanlagen
 - Thermalbad, Solebad, Sauna, Dampfbad, Erholungs- und Ruheräume, Hammam
- Ganzheitliche Entschleunigung
 - Digital-Detox, Übernachtung im Kloster
- Abbau von Stress
- Yoga
- Meditation
- Tai Chi /Qi gong-Lektionen
- Pilates
- Kraftorte
- Kneipp-Anlagen
- Waldbaden
- Orte der Ruhe, z.B. Parkanlagen, Kulturstätten



Bewegung Indoor und Outdoor

- Fitness & Aktivprogramm zum Stressabbau
- Bewusste Erholung durch Bewegung in der Natur
 - Höhentrainings
 - Schneeschuhwanderungen
 - Trail-Running
 - Inlineskates-Wege
 - Nordic Walking
 - Wanderwege/ Wellness-Themenwege
 - Sportgeräteverleih (Bikes, Ski, Kanu)
 - Vitaparcours
- Helsana Trail
- Schwimmbad
- Golfplatz
- Aquafit



Photo by Yoann Boyer on Unsplash / Rima Kruciene on Unsplash / Brooke Lark on Unsplash

Ernährung

- Gesundheitsbewusste Ernährung (zu erschwinglichen Preisen)
 - Frisch zubereitet
 - Leicht verdaulich
 - Reduzierter Gehalt von Salz u.a. Geschmacksverstärkern, Zucker und ungesättigten Fetten
- Umweltbewusste Ernährung
 - Regional
 - Saisonal
 - Vegetarisch, vegan
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Lokale Kräuter/Wiesen-Tees, getrocknete Früchte und Nüsse (in Saunen und Thermen)
- Saftkuren
- Diäten
- Schonkost
- Ernährungsberatung
- Gluten- und laktosefreie Ernährung
- Basen-Balance
- Trennkost
- Lowcarb Programme
- Bio-Produkte
- Produktdeklarationen
- Bioladen
- Reformhaus
- Bauernhof mit Direktverkauf



WELLNESS – Eine Philosophie in 4 Säulen



Behandlungen

- «Sich selbst etwas Gutes tun»
- Medical-Wellness-Hotels (Klassifikation durch HotellerieSuisse),
- Massagen
- Klangtherapie
- Physiotherapie
- Molkebäder
- Kosmetik
- Viotherapie
- Behandlungen mit ortsgebundenen Heilmitteln wie Kräutermassage/-Bad, Wickel, Schlamm-packung
- Produkte aus der Natur und der Umgebung mit einbeziehen (z.B. Soglio Produkte)
- Sportmediziner
- Naturheilpraktiker
- Gesundheitscoach
- Mentaltraining
- Medizinischer Check-up