

Winter neu erleben: Runter vom Berg – rein in die Ebene

Für viele ist der Winterurlaub in den Bergen fixer Bestandteil jeder Ferienplanung. Bergluft, Jodler & Co haben schon ein ganz besonderes Flair. Doch was wäre, wenn Allround-Entspannung in der heutigen Zeit auch einmal ganz anders geht, abseits von Pistentrubel, Apres Ski und Gästeskiennen? Innerhalb kürzester Zeit erholen, Energie sammeln und wieder mit voller Power ins Business einsteigen steht heute an erster Stelle. Wenn es darum geht, möglichst rasch die Stop-Taste zur Hektik und dem Alltagsstress drücken zu können, haben wir einige Vorschläge zusammengestellt am Beispiel eines Urlaubstages im 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach am Wienerwald.

Mit der Lage des Schlosspark Mauerbach an der Stadtgrenze von Wien fällt ein Stressfaktor bereits weg, nämlich der einer langen oder wetterbedingt mühevollen Anreise im Schneegestöber. Das Refugium am Wienerwald ist aber auch direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Wien oder vom Flughafen Schwechat erreichbar. Ist in den meisten Skigebieten der Tag von Rambazamba und Gästeanimation geprägt, findet man hier das Gegenteil – Ruhe, Ungestörtheit und viel Zeit für Genuss.

„Sich selbst in den Mittelpunkt stellen, genießen und aus den Ressourcen der Natur schöpfen sind die besten Voraussetzungen für nachhaltige Regeneration. Im Schlosspark Mauerbach haben wir alles darauf ausgerichtet, Basis für wertvolle Stunden der Erholung zu sein“, sagt Philip Jansohn, Hoteldirektor und Gastgeber.

Tipp 1: Waldbaden

Der Wald hält eine ausgewogene Fülle von Sinneseindrücken bereit, die uns helfen, abzuschalten, Ruhe und Balance zu finden und wieder neue Energie aufzunehmen. Die Waldluft und seine Düfte spüren, die Natur bewundern und genießen, Spuren im Schnee finden und überlegen, welches Tier sie hinterlassen hat. Mitten im Naturjuwel Wienerwald gelegen, hat sich der Schlosspark Mauerbach auf besondere Art und Weise dem Thema Wald gewidmet und sich die Natur zum Vorbild genommen - vom Park Spa bis hin zur Gault & Millau prämierten Kulinarik.

Tipp 2: Kraftvolle Stille

Die natürlichen Ressourcen der Umgebung sind Basis für das eigens entwickelte Wellnessprogramm im Park Spa. Die Spa-Rituale „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“, in denen gesundheitsfördernde Anwendungen mit der Waldnatur kombiniert werden, sind echte Entspannungserlebnisse, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch die Gedanken fliegen lassen und den Kopf frei für neue Ideen machen. Das Spa-Programm ist auf das Wesentliche fokussiert und genau an den Bedürfnissen der Gäste orientiert, die hier gerne vor allem aus dem Wiener Raum für ein paar Tage vom Alltag und hektischem Berufsleben ausspannen möchten.

Tipp 3: Zeit nehmen für kulinarischen Genuss

Die „Ruhe des Waldes“ und die „Kraft des Waldes“ werden auch von Chefkoch Florian Lintner mit seinen Gerichten interpretiert. „Der Wald ermöglicht uns ein bewusstes Erleben der Natur in vielen Facetten und das möchten wir auch mit unserem kulinarischen Angebot fortsetzen“, erklärt Lintner und setzt auf Genuss-Details: Zeit nehmen zum Essen, die Nuancen im Geschmack herausfinden und einfach richtig genießen. Laute Musik, hektischer Service und Standardmenüs finden hier keinen Platz.

Tipp 4: Lesen macht gesund

Gute Nachrichten für Phantasiehelden, Bücherfreaks & Co: Lesen bildet, schafft Ausgleich und trägt aktiv zur Gesundheitsvorsorge bei, berichten Wissenschaftler der renommierten Yale University. Ein Expertenteam wertete die Daten von mehr als 3.600 Teilnehmern dieser US-Studie* über einen Zeitraum von zwölf Jahren aus. Das Ergebnis zeigt: Die Bücherwürmer lebten länger als die Nichtleser - im Durchschnitt sogar fast zwei Jahre. Wer regelmäßig liest, stimuliert die eigenen Gehirnzellen, trainiert seine kognitiven Fähigkeiten und verbessert Vokabular und Konzentrationsfähigkeit. Auch die emotionale Intelligenz profitiert, schreiben die Wissenschaftler in ihrer Studie.

Lesen ist wie eine Massage für den Geist, darum ist das bewusste Zeitnehmen für die stille Aktivität Lesen Teil des Spa-Programms und der Erholungsmöglichkeit im Schlosspark Mauerbach. In einer stilvollen Bibliothek mit ruhigen, bequemen Sitzecken und aufmerksamem Service findet man Ruhe. Ausgewählte Top-Literatur, Bestseller, Klassiker, Kriminalromane, Fachbücher, Historik, Wissenschaft, Fotobände, Werke regionaler Autoren und internationale Magazine stehen für die Gäste kostenlos zur Verfügung.

„Bücher sind für mich immer schon ein wichtiger Begleiter in meinem Leben gewesen und ich weiß die Kraft des Lesens sehr zu schätzen. Es hat in unserem Angebot zur Entspannung einen hohen Stellenwert und wir haben uns mit viel Herz der Bücher- und Magazinauswahl in unserer Bibliothek gewidmet, um unseren Gästen hier vielfältige Möglichkeiten zu geben, Neues, Kreatives, Kulturelles, Literarisches und Unterhaltsames zu erleben“, sagt die Eigentümerin Frau Dr. Gabriele Kaes.

*A chapter a day: Association of book reading with longevity. Bavishi A, Slade MD, Levy BR et al., 2016

Rückfragehinweis:

Paan Creativ, Angelica Freyler, Tel.: +43 660 55 40 739, af@paan-creativ.com,
Nußdorfer Straße 20/28, 1090 Wien