

Healing Hotels of the World: Burn Out Prävention im Alpina Dolomites Health Lodge & Spa



Die Zahl der Krankschreibungen wegen „Burnout“ ist von 2004 bis heute um 1400 Prozent angestiegen. Die Psychotherapeutenkammer fordert jetzt individuelle Vorsorgeprogramme für die Arbeitnehmer.

Juni 2012 - Angst um den Arbeitsplatz, ständiger Leistungsdruck im Arbeits- und Privatleben und das Streben nach Perfektion beherrscht den Alltag vieler Menschen. Experten zufolge leiden etwa neun Millionen Deutsche am **Burn Out Syndrom**. Eine psychische Krankheit, die in der Regel erst nach Ausbruch diagnostiziert wird und schnell chronisch auftritt. Erste Kennzeichen der Erkrankung sind unter anderem **Schlafstörungen**, **starkes Schwitzen** oder **Stimmungsschwankungen**, die von ausgebrannt bis energiegeladen reichen. Um dieser ernstzunehmenden Volkskrankheit vorzubeugen und entgegenzuwirken, bietet das **Alpina Dolomites Health Lodge & Spa** in **Südtirol**, welches zu den **Healing Hotels of the World** zählt, von **Oktober bis November 2012** unter der Leitung von **Dr. med. Petra Müller-Rupprecht** ein Programm zur **Burn Out Prävention** an.

Seit mehr als 20 Jahren begleitet **Dr. med. Petra Müller-Rupprecht**, **Fachärztin für psychosomatische Medizin**, **Psychoanalytikerin** und **Homöopathin** Menschen durch herausfordernde Zeiten und wird das Programm in der **5 Sterne Health Lodge** nahe Bozen leiten. Für jeden Teilnehmer wird ein **persönlicher Behandlungsplan** erstellt, der unter anderem **Meditationen** und **persönliche Gespräche** mit der Expertin beinhaltet. **Sportliche Aktivitäten** wie **Wanderungen** oder **Nordic Walking**, **Wassergymnastik**, **Yoga** und **Pilates Kurse** gehören zusätzlich zum Programm. **Ganzheitliche Behandlungen** und **Massagen** sowie **ausgewogene und vitalisierende Ernährung** runden das Programm zur **Burn Out Prävention** ab.

Gemäß dem Motto „**Natur erleben**“ können Gäste des **Alpina Dolomites Health Lodge & Spa** die **prickelnde Luft der Bergwelt** auf **1860 Meter Höhe** und den **traumhaften Blick auf die Natur der Dolomiten** erleben. Diese **einzigartige Umgebung**, das **hochqualifizierte Personal** sowie die **umfangreiche Betreuung und Begleitung** der Gäste durch das Programm helfen dabei, wieder zu sich selbst zu finden, dem **Alltagsstress** zu **entfliehen** und einen **besseren Lebensansatz** zu finden.

Das Programm zur Burn Out Prävention wird angeboten als:

- a) Kurzprogramm (3 Nächte/4 Tage) ab 979,00 Euro
- b) Wochenprogramm ab 1.744,00 Euro
- c) Zwei-Wochenprogramm ab 3.183,00 Euro

Die Preise gelten pro Person inklusive Unterkunft, Halbpension und Alpina Dolomites Wohlfühlleistungen.

Buchbar über www.healinghotelsoftheworld.com

Email: meetyou@healing-hotels.com

Weitere Infos zum Programm finden sie unter:

www.alpinadolomites.it

www.healinghotelsoftheworld.com

Die **Healing Hotels of the World** garantieren Ihren Gästen einen Gesundheitsaufenthalt in den **schönsten Umgebungen** weltweit und auf **höchstem Niveau**. Die derzeit über 70 Partnerhotels verstehen es, den Gästen eines Healing Hotels of the World einen unvergesslichen Aufenthalt zu bescheren, der dabei hilft, dem **stressigen Alltag zu entfliehen, eine neue Ebene des Wohlbefindens und der Gesundheit zu erlangen** und darüber hinaus **zu lernen** einen **gesünderen Lebensstil** zu führen.

Kontakt:

Healing Hotels of the World

Ewa Biging

Elisabeth-Treskow-Platz 6a

D-50678 Köln

T +49-(0)221-2053-1175

F +49-(0)221-2053-1177

Ewa.Biging@healing-hotels.com

www.healinghotelsoftheworld.com

Schaffelhuber Communications

Anke Schaffelhuber | Isabel Finzel

Infanteriestraße 19 | Haus 5

D-80797 München

T +49 (0)89/ 78 79 791 -05

F +49 (0) 89 99 27 55 97

anke.s@schaffelhuber-communications.de

isabel.f@schaffelhuber-communications.de

www.schaffelhuber-communications.de