

Presse-Information

„Natur-Pille“ gegen Stress – Hotel König Albert bietet Waldbaden an

März 2022

Shinrin-Yoku – die fernöstliche Tradition des Waldbadens, die in Japan seit Ende der 80er Jahre auf Rezept verordnet wird, kann seit kurzem auch im vogtländischen Bad Elster erlebt werden. In Zusammenarbeit mit der Diplom-Biologin und Wald-Gesundheitstrainerin Martina Keitel bietet das Hotel König Albert zwei Arrangements für alle an, die bewusst eine Auszeit vom täglichen „Hamsterrad“ suchen und in der Natur zu innerer Ausgeglichenheit und einem aktiveren Lebensstil kommen möchten.

„Bad Elster und das Hotel König Albert sind ideal zum Waldbaden geeignet“, erläutert die Naturwissenschaftlerin. „Gleich hinter dem Haus fängt der Wald an, das Hotel ist eingebettet in den Kur-Charakter des Städtchens und die Philosophie und Atmosphäre des Hotels passen perfekt zum Waldbaden.“ Die direkt an das Haus angeschlossene Soletherme, in der man schwerelos schweben kann, und das historische Albert Bad mit seiner weitläufigen Bade- und Saunalandschaft tragen zudem zur optimalen Entspannung bei.

„Gerade nach zwei Jahren Pandemie stellen wir ein stark gestiegenes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung bei unseren Gästen fest“, erklärt Hoteldirektor Marc Cantauw. „Zusätzlich zu unseren Wohlfühl-Angeboten ist das Waldbaden eine Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und nachhaltig die innere Balance wiederherzustellen.“ Internationale Studien bestätigen, dass der Wald auf mehreren Ebenen sehr positiv auf den Menschen wirkt. „Sind wir mit unseren Sinnen der Natur gegenüber aufgeschlossen, so können wir erleben, wie ein achtsamer Waldspaziergang das Gedankenkino herunterfahren kann, wie er beruhigt und zugleich

belebt“, betont Martina Keitel, die sich in München an der Ludwig-Maximilians-Universität zur Wald-Gesundheitstrainerin ausbilden ließ. „Die Schlafqualität verbessert sich, das Gefühl der Erschöpfung wird minimiert, der Blutdruck leicht gesenkt und Herz- und Pulsfrequenz harmonisiert. Zudem gibt es im Wald ca. 500 ätherische Öle, die in ihrer Gesamtheit gut für unser Immunsystem sind. Waldbaden ist sozusagen eine Natur-Pille gegen Stress.“

Im Mai, Juni und August kann man – professionell begleitet von Martina Keitel – das Waldbaden in Bad Elster und seine positiven Auswirkungen kennenlernen. Das Vier-Sterne-Superior-Hotel König Albert hat dafür fünf- und siebentägige Packages zusammengestellt, die die Übernachtung mit Frühstück und Abendbuffet und zwei bzw. drei halbtägige Waldbaden-Aufenthalte beinhalten. Die tägliche Nutzung der Soletherme und der Badelandschaft und Sauna im historischen Albert Bad ist ebenso inkludiert und rundet die Entspannung ideal ab. Während des Waldbadens werden Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt und am Abend in gemeinsamer Runde das Erlebte reflektiert.

„Das Thema passt hervorragend zu unserer Philosophie“, freut sich Michael Börner, Leiter Verkauf und Marketing. „Wir haben uns das Ziel gesteckt, besten Komfort mit Nachhaltigkeit zu vereinen und vor kurzem das GreenSign für nachhaltiges Wirtschaften erlangt. Diese Verbundenheit zur Natur zeigen wir auch mit unserem Waldbaden-Angebot.“

Weitere Informationen unter www.hotelkoenigalbert.de und im neuen Hotel-Magazin, das auch als E-Paper zu haben ist: <https://www.hotelkoenigalbert.de/magazin2022vol4/>

Foto: Eingebettet ins Grün: gleich hinter dem Hotel König Albert beginnt der Wald, in dem die Gäste Shinrin-Yoku erleben können.

Copyright: Daniel Unger

Bitte das Copyright der Fotos im Datei-Namen beachten – vielen Dank!

HKA Bad Elster Hotel Betriebs GmbH

Carl-August-Klingner-Straße 1

08645 Bad Elster

Tel. +49/ (0)37437/ 540 0

info@hotelkoenigalbert.de

www.hotelkoenigalbert.de

Presse-Kontakt und Medien-Anfragen

Presse-Service Manuela Geiger

Postfach 50 05 22

80975 München

Tel. +49/ (0)89/ 810 59 770

Fax +49/ (0)89/ 810 59 771

manuela.geiger@psmg.de