

## Wellness – Selfness – Mindness

Woher schöpfen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden, was bedeutet für Sie „Wellness“? Die Bedürfnisse und Erwartungen an ein Wellness-Hotel sind so individuell wie die Antworten auf diese Fragen. Und interessanterweise ändern sich diese Bedürfnisse in rasantem Tempo.

Hat man noch vor gut fünf Jahren vom „neuen Körperbewusstsein“ gesprochen und damit insbesondere die Sorge für das körperliche Wohlbefinden gemeint, kamen vor wenigen Jahren Schlagwörter wie Work-Life-Balance – das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben - und Selfness auf. Unter „Selfness“ wurde dabei die eher spiritistische „Suche nach sich selbst“ verstanden. Der Trendforscher Matthias Horx hat schnell erkannt, dass „Selfness“ unweigerlich „Mindness“ nach sich zieht: Unter „Mindness“ verstehen wir vereinfacht gesagt den bewussten Umgang mit Gefühlen: „Mindness“ begleitet uns in jeder Lebenssituation und im Umgang mit unseren eigenen Ängsten, mit Mitarbeitenden, Familie, Bekannten und Freunden.

Ein ganzheitliches Wellnesshotel sollte meiner Meinung nach die Elemente Bewegung/Fitness, Wasser, Wärme, Schönheit, Ernährung und Entspannung nicht nur als Infrastruktur, sondern auch im betreuten Angebot beinhalten und mit einer gelebten „Mindness“-Philosophie ergänzen: Gruppenlektionen zu Meditationstechniken, Qi Gong, Yoga, Atemübungen, Felsenkrais etc. sollen nicht nur Gästen, sondern auch Mitarbeitenden regelmässig zur Verfügung stehen. Wie tief das Mindness-Angebot gehen darf, muss sich jeder Hotelier allerdings sehr genau überlegen und dann auch transparent kommunizieren, was erwartet werden darf und was nicht.

Als Wellnessgast ist es für mich deshalb sehr wichtig, dass ich mir vor dem Entscheid wo ich meinen Wellnnessaufenthalt verbringe sorgfältig überlege, welche Erwartungen ich in mein Wellnesshotel stecke. Dabei unterscheide ich vereinfacht drei Angebotstypen:

- Wellness light: Hotels mit Wellnnessanlagen
- Wellness plus: Spezialisierte, ganzheitlich nachhaltige Wellnnesshotels mit professioneller Infrastruktur und Betreuung
- Medical Wellness: Zu Infrastruktur und und Betreuung kommen hier ärztliche und psychologische Begleitung hinzu.

Wenn ich mir noch nicht ganz sicher bin, welcher Angebotstyp oder welches bestimmte Hotel meine Bedürfnisse optimal erfüllt, lasse ich mich am Besten von Fachpersonen beraten um sicher zu sein, dass mein Wellnnessaufenthalt mein Wohlbefinden nachhaltig verbessern und meine Erwartungen erfüllen wird.

Esther Dysli  
C.E.O. Private Selection Hotels / Wellnness Plus Hotels

Wellness Plus Hotels ist das Gütesiegel für 9 persönlich geführte, erstklassige Wellnnesshotels in der Schweiz mit ganzheitlicher und nachhaltiger Betreuung für den anspruchsvollen Feriengast und geniesser. Wellnness Plus betreibt ein Callcenter für Beratung, Information, Offertwesen und Reservation unter Tel: 041-368 10 05, [info@wellnessplus.ch](mailto:info@wellnessplus.ch). [www.wellnessplus.ch](http://www.wellnessplus.ch)