

Posthotel mit Pionierarbeit im Bereich Burnout-Prophylaxe

Achenkirch (A) / Zürich, im April 2014. - **Die Gäste des Posthotel Achenkirch werden von Spezialisten für das Wohlbefinden von Körper und Geist frühzeitig für das Thema Burnout sensibilisiert - etwa in den Bereichen Medizin, aktiver Entspannung, Ernährung und Schlaf.**

Burnout als Krankheit verliert in unserer Gesellschaft nur langsam den Status als Tabuthema. Niemand gibt gerne zu, beruflich oder privat seine Belastungsgrenze erreicht zu haben und betroffene Personen erkennen die Gefahr eines Burnouts oft zu spät. Klar ist: Regelmässige Entspannung für Körper und Geist sind unerlässlich, um die gesteigerten täglichen Anforderungen meistern zu können. Konkrete Burnout-Diagnosen werden von einem Arzt gestellt. Die Symptome allerdings wären bereits früher zu erkennen. Und da setzt das Posthotel an. Hier können Gäste etwa eine Herzfrequenzvariabilitäts-Messung (HRV) oder eine Laktatdiagnostik auf dem Laufband vornehmen. Anhand dieser Ergebnisse lassen sich erste Rückschlüsse ziehen, wie es um die Gesundheit eines Gastes steht. In einem persönlichen Gespräch wird dieser anschliessend beraten, mit welchen Massnahmen er eine Verbesserung der Werte erreichen wird. Zusätzlich können sich Gäste des Posthotels individuelle Programme zusammenstellen, um sich aktiv zu erholen. Von traditioneller chinesischer Medizin über sportmedizinische Fitness-Checks, Workshops zu gesundem Schlaf und Ernährung oder Kagami-Golf: Überall stehen den Gästen qualifizierte Spezialisten beratend zur Seite.

Neben den vielen bestehenden usp's des Posthotels bietet das 5-Sterne-Haus seinen Gästen mit dem Angebot der Burnout-Prophylaxe nun noch einen zusätzlichen Mehrwert.

•

Mögliche Vertiefungspunkte

- **Pressereise mit Schwerpunkt Burnout-Prophylaxe**
- **Portrait eines Spezialisten der Burnout-Prophylaxe**
- **Angebot fernöstlicher Kurse (Sport, Meditation, Yoga etc.)**



Weitere Informationen finden Sie unter www.posthotel.at

Posthotel Achenkirch, Resort & Spa, A-6215 Achenkirch/Tirol

Das Wohlfühlhotel am Achensee im Tirol verwöhnt seine Gäste während des ganzen Jahres mit seinem breitgefächerten Angebot aus den Bereichen Aktivsport, Wellness und Gastronomie. Die 150 Zimmer und Suiten im gediegenen Landhaustil bieten Wärme und Geborgenheit. Das 5-Sterne-Hotel ist bekannt für seinen hauseigenen ATRIUM-SPA, der mit 7000qm eine der grössten Wellnessanlagen Europas ist, wie auch für die grösste private Lipizzanerzucht im EU-Raum.