

Frastanz, am 27. Mai 2011

Medienmitteilung

Wellness im Schlaf

Gesund und erholsam schlafen im Hotel

Ein gesunder, erholsamer Schlaf ist es, von dem Millionen von Europäern träumen. „In den letzten dreißig Jahren hat die Schlafqualität und Schlafdauer kontinuierlich abgenommen“ erläutert der österreichische Schlafpsychologe, Buchautor und Schlaf-Gesund-Pionier Günther W. Amann-Jennson. Musste man früher in ein Schlaflabor um seine Schlafqualität zu prüfen, gibt es jetzt eine viel bequemere Option. Ein Wellnesshotel mit sogenannten „SAMINA Power Sleeping Rooms“. Dort kann man einerseits davon ausgehen, dass man in den schlafbiologisch optimierten Hotelzimmern tatsächlich besser schläft – und man kann dies mit entsprechenden Schlafmessgeräten auch messen. Unterstützt wird dieses mit speziell ausgebildeten Schlaf-Gesund-Coaches, die mit schlaffreundlichen Bewegungs- und Ernährungsprogrammen den gesunden Schlafprozess unterstützen. Der gesunde Hotelschlaf ist laut einer repräsentativen Studie, die das Fraunhofer-Institut unter dem Titel "FutureHotel" durchgeführt hat, für die Hotelgäste zwischenzeitlich am Wichtigsten geworden. 98% der befragten Gäste gaben dabei an, dass Sie auf einen erholsamen Schlaf und eine bequeme Ruhestätte mit verschiedenen Kissen besonderen Wert legen.



Gesund und erholsam schlafen im Hotel



Genau diesem Thema werden immer mehr der führenden Wellnesshotels in Österreich und Südtirol gerecht. Zählten in der Vergangenheit neben vielen anderen Annehmlichkeiten auch umfangreiche Entspannungs- und Vitalisierungsangebote zur Selbstverständlichkeit, ist nun auch ein bisher stark vernachlässigter Faktor dazu gekommen: nämlich der gesunde und erholsame Hotelschlaf. Denn der Schlaf erweist sich wissenschaftlich mehr und mehr als eine der wichtigsten Säulen für unsere körperlich-seelische

Genau diesem Thema werden immer mehr der führenden Wellnesshotels in Österreich und Südtirol gerecht. Zählten in der Vergangenheit neben vielen anderen Annehmlichkeiten auch umfangreiche Entspannungs- und Vitalisierungsangebote zur Selbstverständlichkeit, ist nun auch ein bisher stark vernachlässigter Faktor dazu gekommen: nämlich der gesunde und erholsame Hotelschlaf. Denn der Schlaf erweist sich wissenschaftlich mehr und mehr als eine der wichtigsten Säulen für unsere körperlich-seelische

Gesundheit, für unsere Fitness und Vitalität und vor allem für unser Wohlbefinden. Dabei steht das international bekannte und auf höchstem Niveau agierende Wellnesshotel KRALLERHOF in Leogang (Salzburg) zusammen mit dem Hotel Engel (Grän), Traumhotel ...liebes Rotflüh (Haldensee/Grän), Wellnesshotel Warterhof sowie Burghotel (Oberlech) stellvertretend für die Pioniere des prämierten Hotelkonzeptes „Wellness im Schlaf“. Im Wellnesshotel Krallerhof wurden im Zuge einer Renovierung ein ganzes „Schlafhaus“ mit Power Sleeping Suiten mit insgesamt 26 schlafbiologisch optimierten Schlafplätzen errichtet.

Im Mittelpunkt der Beratungen und Ausführungen stand der international bekannte Schlafpsychologe, Buchautor und Schlaf-Gesund-Unternehmer Günther W. Amann-Jennson mit seinem Team. Seine mit dem SENSES Vision Award 2010, ausgezeichnete Innovation: SAMINA Power Sleeping Rooms berücksichtigt nämlich alle orthopädischen, materialbedingten, wohnbiologischen und bioenergetischen Anforderungen für die höchstmögliche Schlafqualität und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Dies garantiert dem Hotelgast ein ultimatives Schlaferlebnis. „Wer gesund leben will, der muss vor allem gesund schlafen. Deshalb ist der Schlafplatz aus biologischer Sicht der wichtigste Platz in Haus und Wohnung. Dasselbe gilt für das Wellness-Hotel, denn der Gast verbringt über 40 % seiner Aufenthaltszeit im Bett,“ so Amann-Jennson. Unter seiner Leitung bietet ein Spezialteam den Hotelchefs umfangreiche Hilfestellung - angefangen von ganzheitlicher Beratung, Wahl der geeigneten Zimmer und Suiten, Unterstützung der Architekten und Handwerkern bei der Umsetzung. Die hoteleigenen Wellness-Coaches werden in die Thematik eingeführt und für Spezialseminare "Wellness im Schlaf" werden den Hotels speziell ausgebildete Schlaf-Gesund-Coaches zur Verfügung gestellt.

POWER SLEEPING ROOMS



Inmitten herrlicher Natur werden seit über 20 Jahren die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte in Frastanz/Vorarlberg gefertigt. Mit besonderem Engagement widmet sich der Familienbetrieb dem gesunden Schlaf und hat mit dem SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept ein ganzheitliches Schlafsystem entwickelt, das nachweislich zu besserem Schlaf, mehr Gesundheit, Lebensenergie und Erfolg verhilft. Unter der Bezeichnung POWER SLEEPING ROOMS hat der Schlafexperte, Buchautor und SAMINA Gründer Günther W. Amann-Jennson das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept auch für Wellness- Hotels und Hotels der gehobenen Kategorie adaptionsreif gemacht. Im Mittelpunkt der Konzeption steht das ganzheitliche SAMINA Schlafsystem, passende orthopädische Kissen sowie anschmiegsame Decken. Die Rohstoffe der hochwertigen, bioenergetischen Schlafsysteme sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: Massives, hochelastisches Holz, 100 % Naturkautschuk für die Matratzen, naturreine, atmungs-

SAMINA

ich schlafe lebensenergie

aktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflage, Decken und Kissen garantieren einen erholsamen Schlaf. Eine Highlight sind die in den Samina Schlafsystemen integrierten Lokosana Erdungsauflagen. Alleine dies ist schon Garant genug für einen erholsamen Schlaf.

Für weitere Informationen und Hotels: www.samina-hotels.com oder www.samina.com