



Entspannt einschlafen und erholt aufwachen: „Schlafen lernen“ in den BIO HOTELS®

Jeder kennt das erschöpfte Gefühl am Morgen, wenn die Nacht zu kurz war oder man nicht gut geschlafen hat. Für unser Wohlbefinden ist gesunder Schlaf essenziell. Er sorgt für unsere Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit am nächsten Tag, ist wichtig für die Verarbeitung von Tageserlebnissen und die Erneuerung von Zellen. Wenn das innerliche Gleichgewicht gestört und der Stresspegel zu hoch ist, kommt es oft zu Schlafproblemen. Wer diese aktiv angehen möchte, kann das mit einem Urlaub in den BIO HOTELS® verbinden.

Immer mehr Menschen haben Probleme einzuschlafen und zur Ruhe zu kommen. Zu viele Gedanken kreisen durch den Kopf, der Geist kommt nicht zur Ruhe. Andere wiederum können gut einschlafen, wachen aber mitten in der Nacht auf und finden nicht zurück in den Schlaf. Projekte werden durchdacht und Probleme gewälzt. „Abschalten“ ist kaum möglich. Am nächsten Morgen fühlt man sich erschöpft und müde.

Einige Hotels der Gruppe haben sich dem Thema angenommen und bieten ihren Gästen diverse Angebote zum bewussten Abschalten und Erlernen von Schlaftechniken an. Kein TV, elektrosmog-reduzierte Schlafzimmer, WLAN-Abschaltung am Abend, Entspannungstechniken & Co.: Wer sich darauf einlässt und bereit ist, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und abzulegen, kann in den folgenden BIO HOTELS® Strategien zum erholsamen Schlafen lernen:

„Schlaf-wieder-gut“-Programm im 4* Biohotel Eggensberger in Hopfen am See, Bayern

Im Biohotel Eggensberger am Hopfensee wird schon lange untersucht, wie wir unseren Schlaf verbessern können. Andreas Eggensberger, Bio-Hotelier und Physiotherapeut, hat dazu dank zahlreicher Studien ermittelt, wie sich z. B. WLAN-Signale auf unsere Regenerationsfähigkeit auswirken. Das Smartphone raus aus dem Bett ist daher hier Maßnahme Nummer eins. Generell starten Gäste mit Schlafstörungen mit einem Erstgespräch zur Erfassung des Lebensstils und bekommen darauf aufbauend ihr individuelles Programm erstellt. Dieses umfasst z. B. Zirbenöl-Entspannungsmassagen, Hopfen-Heubäder oder Fußreflexzonen-Behandlungen. Wandern, Meditationen und Atemübungen runden die Therapie ab. Um einen wirklichen Effekt zu spüren und die neu erlernten Techniken später in den Alltag integrieren zu können, empfiehlt das Team einen Mindestaufenthalt von einer Woche.

• *DZ mit Halbpension ab 184 €/Nacht unter www.biohotels.info/eggensberger*

• *Nur 4,68 kg CO₂e/Übernachtung • Bio-Kontrolle durch ABCERT*

Im 4*S Biorefugium theiner's garten in die Träume finden

Baubiologie, Metallfreie Betten, Naturmatratzen, Bettwäsche aus kontrolliert biologischem Baumwollanbau, abgeschirmte Kabel, das bewusste Weglassen von Elektrogeräten – das alles trägt maßgeblich zu einem erholsamen Schlaf in den Zimmern und Suiten des theiner's garten bei. Auf TV, WLAN und Elektrosmog wird in den Zimmern des in leimfreier Massivholz-Bauweise erbauten Hotels komplett verzichtet, um dem Geist die optimalen Bedingungen zum Abschalten zu bieten. Die Möbel aus Lärche, Zirbe und Fichte sorgen für ein ideales Wohnklima, das heimelig und ansprechend ist. Zudem haben Studien bewiesen, dass Zirbenholz nachweislich die Herzfrequenz senkt und das Holz der Lärche stressmindernd und ausgleichend wirkt. Am Tag lernen die Gäste beim Waldbaden, Yoga oder bei Traumreisen, wie man seine Gesundheit und mentale Psyche achtsam stärken und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen kann. Tiefergehende „Private Coaching“-

Programme wie z. B. das 2-tägige „Mental Detox Retreat“ können das ganze Jahr hindurch zusätzlich zum Aufenthalt gebucht werden und ergänzen das Thema „Schlafen lernen“.

- *DZ mit Frühstück ab 264 €/Nacht unter www.biohotels.info/theinersgarten*
- *Nur 2,8 kg CO₂e/Übernachtung • Bio-Kontrolle durch ABCERT*

Barfußwandern & gut schlafen im 4*S Land Gut Höhne

Schuhe und Socken aus, heißt es für schlafsuchende Gäste im Land Gut Höhne. Beim „Fußspüren-Kurs“ soll nämlich die Langsamkeit und das achtsame Wahrnehmen wieder gelernt werden. Ein wichtiger Aspekt auch beim Schlafen, da wir viel zu oft gestresst und mit dem Smartphone ins Bett gehen. Wer sich aber ein paar Stunden vor dem Zubettgehen bewusst entschleunigt, wird es deutlich einfacher beim Einschlafen haben. Und so geht es daher über Stock und Stein, Wiese, Mulch, Sand und Asphalt. Es kann pieksen, drücken, aber auch angenehm weich sein. 90 Minuten später sind die Gäste glücklich und tiefenentspannt. Weitere Achtsamkeitskurse, die hauseigene Therme, Bio-Kulinarik sowie die aus Natur-Materialien baubiologisch gestalteten Zimmer mit Zirbenholzbetten aus der hauseigenen Schreinerei runden den Erholungsaufenthalt ganzheitlich ab und sorgen für einen guten Schlaf.

- *DZ mit Frühstück ab 210 €/Nacht unter www.biohotels.info/landguthöhne*
- *Nur 12,13 kg CO₂e/Übernachtung • Bio-Kontrolle durch ABCERT*

Entschleunigung erfahren im 4* Biohotel Schwanen im Bregenzerwald in Österreich

Eine Pause von Messengern, sozialen Medien und E-Mails findet man im Biohotel Schwanen, denn hier gibt es nur im öffentlichen Lesezimmer WLAN-Empfang. Ansonsten sucht man im ganzen Haus das Wifi vergeblich und das erfordert erst einmal eine Umgewöhnung. Wer aber den ersten Tag überstanden hat und das Handy wirklich im Schrank lässt, wird die wohltuende Ruhe umso mehr genießen können und merken, dass es sich ohne andauernde Smartphone-Beschallung auch viel besser schlafen lässt. Die Betten selbst sind aus regionalem Zirbenholz gefertigt und duften herrlich aromatisch. Gemeinsame Achtsamkeitsübungen wie Waldbaden oder Waldwandern sowie Wilde-Weiber-Küche nach Hildegard von Bingen werden geboten und unterstützen den Entschleunigungsprozess sowie einen erholsamen Schlaf. Wer für seine eigene Yoga- oder Meditationspraxis einen ruhigen Ort sucht, findet im Dachgeschoss einen kleinen, lichtdurchfluteten Raum, der den Gedanken und Asanas freien Lauf lässt.

- *DZ mit Frühstück ab 246 €/Nacht unter www.biohotels.info/schwanen*
- *Nur 8,87 kg CO₂e/Übernachtung • Bio-Kontrolle durch Austria Bio Garantie*

--

Über die BIO HOTELS®:

Die BIO HOTELS® haben sich in den letzten 22 Jahren als nachhaltigste Hotelvereinigung am Markt etabliert. Seit der Gründung im Jahr 2001 haben sich die Pioniere des grünen Tourismus stetig weiterentwickelt und zählen mittlerweile zahlreiche Mitgliedsbetriebe in fünf europäischen Ländern. Die Hotelgruppe garantiert ihren Gästen zertifizierte Bio-Qualität und maximale Transparenz. Wer in einem der BIO HOTELS® Urlaub macht, kann sich darauf verlassen, dass die Lebensmittel aus 100 % zertifizierter Bio-Landwirtschaft stammen. Zudem nutzen alle BIO HOTELS® Ökostrom, achten auf Baubiologie sowie Naturmaterialien und bieten ihren Gästen zertifizierte Bio- und Naturkosmetik nach dem COSMOS-Standard. Regionalität, kurze Transportwege und Ressourcenschonung stehen bei allem Handeln im Vordergrund. Außerdem sind die BIO HOTELS® mit nur ø 7,5 kg CO₂e pro Übernachtung branchenweiter Vorreiter beim Thema Klimaschutz.

Kontakt BIO HOTELS®

be-oh Marketing GmbH
Katharina Saurwein
Sachsengasse 81a
6465 Nassereith
Österreich

T: +43 (0) 670 6015731
katharina.saurwein@be-oh.at
www.be-oh.at

Pressekontakt DACH

ALLE VÖGEL FLIEGEN HOCH
Claudia Scheffler
Danziger Str. 8
10435 Berlin
Deutschland

T: +49 (0) 30 8954 5252
claudia@allevoegelfliegenhoch.de
www.allevoegelfliegenhoch.de