

# Aktive Prävention in den Ferien

Seien Sie dabei!

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Glück erhalten und Krankheiten vermeiden durch gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und gezielte Prävention für Körper, Seele und Geist, das ist die logische Forderung für einen wirklichen Paradigmenwechsel in der völlig verfahrenen Situation unseres Gesundheitswesens. Die Dynamik und Komplexität des modernen Lebens stellt hohe Ansprüche an die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte des Menschen. Psychische sowie psychosomatische Leiden sind oft die Folge. Doch es zeichnet sich hier eine echte Trendwende ab: Immer mehr Menschen aller Altersgruppen wollen aus eigenem Antrieb in verbesserte Gesundheitsvorsorge investieren, in ganzheitliche Gesundheitsförderung, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringt und planen ihren Urlaub in diesen Kontext ein.

## Hotels bieten heute oft mehr als Wellness-Massagen

In Urlaubszeiten und an einem Ort der Entspannung sind Menschen besonders aufnahmebereit, finden hier die nötige Ruhe, sich um Seele, Geist und Körper zu kümmern, die im stressigen Alltag meist fehlt. In den Ferien kann man „die Seele baumeln lassen“, die Sinne sensibilisieren, Gewohnheiten leichter durchbrechen, man ist aufnahmebereit für neue Impulse. Urlaubsangebote mit ganzheitlichen Qualitäten können zu nachhaltigen Erlebnissen führen und konstruktive Veränderungen im Leben einleiten. Erholung – bisher oft unter dem Begriff Wellness-Ferien zusammengefasst – erfährt bei [www.sanushotels.com](http://www.sanushotels.com) neue Möglichkeiten, durch ganzheitliche und nachhaltige Innovationen.

## Der nächste Schritt im Wellness, die Philosophie von Sanushotels.com

Der Begriff „Wellness“ (aus Wellbeing & Fitness) wird bislang meist eher mit passivem Genuss von Wohlbefinden und Erholung assoziiert, wandelt sich aber immer mehr zur aktiv präventiven, ganzheitlichen Gesundheitsförderung mit einem reichen Angebot an Aktivitäten, Seminaren, sowie gezielten Therapieangeboten. Und genau



hier dockt die Philosophie der Webcommunity [www.sanushotels.com](http://www.sanushotels.com) an.

Zukunftsforscher Matthias Horx publiziert vor einigen Jahren die Begriffe Selfness (Selbstkompetenz) und Mindness (mentale Klarheit). Sanushotels.com verbindet den Wohlfühlfaktor des Wellness mit der Eigenverantwortung von Selfness und Mindness, dem Streben nach einem offenen Geist zu einer Formel für Ganzheitlichkeit. Ausgewählte Häuser vom Fünf-Sterne Resort bis zum außergewöhnlichen Bed & Breakfast bieten Programme für mehr Lebensfreude. Wellness, Vitalität und Gesundheit im Urlaub, passende Angebote für die Selbstkompetenz. WELLNESS + SELFNESS + MINDNESS = SANUS.

## Gesundheitsspezialisten sind begehrte Partner im Tourismus

Sie liefern über aktive Fitness, Vital- und Nährstoffe, Musik- und Tanztherapie, Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Balance im Alltag und Beruf etc. das Wissen aus den Fachgebieten Ernährung, Bewegung, Präventivmedizin, Entspannung und Beauty. Durch Programme zur Stressbewältigung, Vorbeugung von Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, Konzentrationsmängel etc. richtet sich das Konzept auch an Firmen, die ihren Mitarbeitern neue Wege zur Work-Life-Balance aufzeigen möchten.

## Welche Vorteile ergeben sich daraus für Sie als Gesundheitsspezialist?

Innovationen statt Investitionen, neue Zielgruppen, weitreichende Vermarktung und Qualitätssicherheit bilden die Grundlage.

## Ihr Eintrag in der Community

Sie können Ihr eigenes Profil erstellen und über den „Spezialisten-Status“ Ihre Fachrichtung in vielfältiger Weise bewerben. Hierzu stehen Ihnen z.B. eine Upload-Funktion für Ihre Zertifikate zur Verfügung. Auch können Sie durch Veröffentlichungen Ihrer Fachberichte in Blogs und Newsletter sowie auf der „Lebensstil-Seite“ auf sich aufmerksam machen. Sie können regional gefunden werden sowie auch Inserate für Kooperationen oder Stellen in Hotels aufgeben und einsehen.

## Machen Sie mit im „Mitmach-Web“

Knüpfen Sie neue Kontakte in der homogenen Gemeinschaft und geben Sie Ihr Wissen weiter. Den Rat der Freunde gab es schon immer, ab sofort gibt es zudem neue Netzwerke durch die Sanus-Community. Dem Community-Gedanken wird durch vielfältige Aktivitäten Rechnung getragen. So können Sie am Bonusprogramm partizipieren. Oder einen Kurzaufenthalt in einem der Vital- und Wellnesshotels gewinnen. Die Anmeldung erfolgt unter <http://www.sanus-community.com> über den Button «GEWINNSPIEL».