

Wellness und Medical-Wellness in Österreich

Wellness beschreibt einen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit und besteht aus den Faktoren Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität.

Zentral für den Wohlfühl-Trend ist neben dem Aspekt des Genusses auch die Gesundheit. Es gilt die Maxime „gesund genussvoll leben“. Mit dem Begriff Wellness ist verbunden:

- bewusste Ernährung, ganzheitlicher Umgang mit Lebensmitteln
- bewusste Bewegung: regelmäßige, angepasste Bewegungsprogramme
- mental: Entspannungs- und Stressmanagement-Methoden wie autogenes Training, Meditation, auch passiver Art wie Sauna und Massage
- bewusster Umgang mit der Natur und Genussmitteln.

Diese Auffassung von Wellness wird mittlerweile auch als **Medical Wellness** bezeichnet, deren Grundlage vor allem eine gesundheitsbewusste Lebensweise im Alltag ist.

Entsprechende Kurse für Menschen mit gesundheitlichen Problemen - vor allem den so genannten Zivilisationskrankheiten - werden mittlerweile in vielen Kurorten angeboten.

Wellness in Österreich „Wellness“ heißt „Wohl befinden“ und ist ein erster Schritt aus dem belastenden Kreislauf aus Stress und Zeitdruck. Genießen, sich bewegen, Berührungen spüren und langsam die Last der Arbeitswoche fallen lassen.

Sie sind auf der Suche nach Urlaubsangeboten für Erholung und Wellness? Österreich bietet Ihnen einen Wellnessurlaub der Sonderklasse.

Tanken Sie Energie für Körper und Seele. Österreich verfügt über insgesamt 28 Thermalquellen und das Wasser hat mit seinen Salzen und Schwefel eine wohltuende Wirkung auf den Organismus.

Österreichs Thermen sind bekannt für ihr umfassendes Angebot an medizinisch-therapeutischen Anwendungen und ihren maßgeschneiderten Fitness-Angeboten.

Allen Thermen in Österreich eilt der Ruf von erstklassigen medizinischen Wellnessangeboten auf höchstem Niveau voraus.

Nicht nur der Service, auch die moderne Architektur und die unverfälschte Landschaft rund um die Wohlfühl-oasen stehen für Österreichs Thermenwelt.

Bewegung in der Natur und der Genuss regionaler Produkte runden einen Gesundheitsurlaub in Österreich perfekt ab. Die Thermenregionen Österreichs bieten eine große Auswahl an erstklassigen Unterkünften, vom preisgünstigen Bauernhof bis zum luxuriösen 5-Stern Hotel.