



Ruhe und Entspannung



Inmitten Deutschlands seine eigene Mitte wiederfinden – das verspricht Regena, das Gesundheitsresort & Spa in Bad Brückenau. 2012 wurde Regena im Relax-Guide als das beste Gesundheitshotel Bayerns ausgezeichnet. Es ist nicht ausschließlich erholsame Wellnessoase, luxuriöses Hotel oder professionelle Klinik, sondern kombiniert Entspannungsurlaub mit klassischer Schul- und traditioneller chinesischer Medizin. So können Gestresste, Antriebslose und Ausgebrannte ihre Energietanks wieder auffüllen und ihre innere Ruhe zurückgewinnen.

Wer geradewegs auf einen Burnout zusteuert oder generell gefährdet ist, kann im 1973 eröffneten Gesundheitsresort die Notbremse ziehen. Speziell für Unternehmer, Manager und Führungskräfte bietet Regena ein Burnout-Präventions-Programm an. Das siebentägige Angebot „Timeout statt Burnout“ beinhaltet neben der Vital-Vollpension zahlreiche therapeutische Anwendungen.

Entspannung lernen

Zunächst wird in einem individuellen Gesundheits-Check der Grad der Burnout-Belastung des Gastes gemessen. Mithilfe von Akupunktur, Farblichtbehandlung und Massagen wird ihm anschließend die Möglichkeit geboten, neue Kraft zu gewinnen. Zudem werden ihm Methoden wie autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung zur langfristigen Stressprävention nahegelegt. Das Regena-Team, bestehend aus Medizinern, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern, gibt zudem weiterführende individuelle Anti-Stress-Tipps und berät zu Themen wie Work-Life-Balance und Burnout-Prophylaxe. Und auch das leibliche Wohlbefinden soll wieder gesund und lecker in geregelte Bahnen geführt werden. In der Vitalküche werden leichte Gerichte aus regionalen Bio-Produkten individuell für den Gast zusammengestellt. /so