## Regenerieren bei Stress, Erschöpfung und Burnout im Medical Wellnesshotel Larimar

**Stress in Freizeit und Beruf, Druck in der Arbeitswelt und ständige Erreichbarkeit: Laut Angaben von Statista ist bereits jeder vierte Österreicher hochgradig Burnout gefährdet. Im Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S in Stegersbach wird mit gezielten Programmen entgegengesteuert, bevor „es brennt“.**

Dauerstress kann zu ernsten gesundheitlichen Problemen wie **Burnout und Erschöpfung** führen. Der richtige Umgang mit den **eigenen Energiepotenzialen** ist wichtig, um im Spannungsfeld zwischen anspruchsvollem Job und privaten Aufgaben bestehen zu können. Einer EU-Vergleichsstudie zufolge leiden Österreicher relativ häufig an psychischen Krankheiten. Mit einem Anteil von 17,7 % an Betroffenen lag Österreich im Jahr 2016 über dem EU-Durchschnitt von 17,3 %. Den größten Anteil machen Angststörungen aus, gefolgt von Depression.

**Stressfaktoren finden – und ausschalten**

Häufig ist die Diagnose Burnout nicht nur auf **Stress** und eine **fehlende Work-Life-Balance** zurückzuführen. Auch **unausgewogene Ernährung** und **Umweltgifte aus Luft, Nahrung, Kleidung** und **Körperpflegemittel** belasten den Körper und blockieren die Selbstheilungskräfte. Das kann wiederum zu Leber- und Milzschwächen führen. **Unverträglichkeiten** und **Allergien** wirken sich ebenso auf die natürliche Antriebskraft aus. Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar können Burnout-Gefährdete und Betroffene ihre **persönlichen Stressfaktoren** identifizieren und so einem Burnout effektiv entgegenwirken. Dabei spielen **sechs Faktoren** eine wichtige Rolle für die Gesundung: 1) **Viel Ruhe und Entspannung** in einem harmonischen Umfeld, 2) **psychotherapeutische Betreuung** durch Larimar-Psychologe Dr. Günter Ifkovits, 3) **unterstützende Behandlungen** im Larimar-Premium-Spa, 4) **Entgiftung**, unter anderem durch 5) **basische Ernährung** und 6) **Check** von Unverträglichkeiten und Energieräubern.

**Professionelle Betreuung und die Wärme der Therme**

Den perfekten Rahmen dafür bietet die **4.500 m2 große Larimar-Therme** mit sechs Pools, sieben Saunen und großzügigen Ruhebereichen. Die **professionelle Betreuung** durchÄrzte, Therapeuten, Heilmasseure und Lebensstil-Coaches führt Schritt für Schritt **zu** **neuer Lebensenergie**. Ziel einer **zwei- bis dreiwöchigen Burnout-Kur** ist es, „Energiefresser“ aufzuspüren, auszuschalten und **nachhaltige Strategien zur Stressbewältigung** zu erarbeiten. Mithilfe eines **Vitalitäts-, Schlaf- und Burnout-Checks** wird das persönliche Energiepotential bei einer mehrstündigen Herzfrequenz-Messung sichtbar gemacht und bildet damit die **Grundlage für professionelles Gesundheitscoaching** und ein effektives Behandlungsprogramm. **Tipp:** Eine ärztlich verordnete Burnout-Kur ist steuerlich absetzbar und wird in der Regel im Krankenstand abgehalten.

Burnout Kur im Larimar

**Leistungen:** 14 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 Untersuchung/ Aufnahme und 1 Abschlussuntersuchung mit Arztbrief durch die Kurärztin, 2 x 24h-Vitalitäts-, Schlaf- und Burnout-Checks mittels HRV Herzratenvariabilität, 6 psychotherapeutische Behandlungen, 6 physikalische Anwendungen, 2 geführte Meditationen in der Kleingruppe, 2 geführte Entspannungstrainings, Vorträge und Gesundheitstipps, tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm – **Preis p. P.: 14 ÜN** ab 2.540 statt 3.037, **21 ÜN** ab 3.490 statt 4.292 Euro.

3.308 Zeichen
Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!