



MEDIENINFO

Oktober 2024

Besser und ruhiger schlafen im theiner's garten

Der etwas andere Winterschlaf: Die kalten Herbstmonate werden im Biorefugium theiner's in Südtirol für ein regenerierendes Schlaf-Retreat genutzt. Denn besser zu schlafen, bedeutet besser zu leben!

Neu-Isenburg, XX. Oktober 2024. Viele von uns kennen es: Der stressige Arbeitstag wird abends mit ins Bett genommen, das Gedankenkarussell will nicht anhalten und gefühlt hat man in der Nacht kein Auge zugetan – nicht gerade ein erholsamer Schlaf – und der nächste Tag beginnt bereits übermüdet. Dabei ist ausgewogenes Schlafen so wichtig für unseren Körper, fördert die mentale Gesundheit, reduziert Stress, beugt ein Burn-Out vor und ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Körpers. Zu einem bewussten, gesunden Lebensstil gehört er unabdingbar – nicht umsonst sagt man im Volksmund: „Schlaf ist die beste Medizin.“ Wer nicht gut schläft, ist nicht allein: In Deutschland leidet fast jeder Zehnte an Schlafproblemen, Frauen sind sogar öfter betroffen.

Theiner's garten hat ein Schlaf-Retreat entwickelt, um Körper, Geist und Seele seiner Gäste zu regenerieren.

Schlaf-Retreat im theiner's garten

Mental Coach Ingrid Oberparleiter steht den Gästen des Biorefugiums bereits seit einigen Jahren mit ihrem Mental Detox Programm bei und unterstützt die Teilnehmer des Schlaf-Retreats. Für sie gehört ein gesunder Schlaf zur mentalen Gesundheit:

„Schlaf ist keine Kür, sondern ein Muss für ein gesundes Leben. Er gibt deinem Körper und Geist die Möglichkeit, sich zu erholen, Batterien aufzuladen, reduziert Stress und stärkt deine Fähigkeit,

mit Herausforderungen umzugehen. Wahres Wohlbefinden entsteht aus der Balance zwischen Aktivität und Ruhe – genau dort findest du Resilienz und Klarheit.“

Gleich zu Beginn des Retreats können die Gäste ein Beratungsgespräch mit Ingrid buchen, in dem die Gründe für übermäßigen Stress und schlaflose Nächte erörtert werden und wieder mehr Achtsamkeit in den Alltag gebracht werden soll.

Weiter geht das Schlaf-Retreat im Spa-Bereich des Hauses theiner's. Ausgleichende Harmoniebäder, beruhigende Zirbenpackungen, aber auch energetische Behandlungen oder Klangschalenbehandlungen stehen hier auf dem Programm, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen. Das Spa-Team des theiner's gartens wurde eigens für die Schlaf-Retreats ausgebildet und hat jeden Programmpunkt mit dem Ziel für einen gesunden Schlaf ausgewählt:

„Jede unserer Behandlungen ist darauf ausgerichtet, Ihr inneres Gleichgewicht zu fördern und einen tieferen, erholsameren Schlaf zu unterstützen. Das harmonisierende Zirbenbad, die Zirbenpackung und die energetischen Anwendungen schaffen Entspannung auf allen Ebenen. Durch Achtsamkeit, innere Ruhe und die gezielte Verbindung von Körper und Geist helfen diese Rituale, Stress abzubauen und die Lebensenergie zu erneuern. So finden Sie in unserem Biorefugium nicht nur zu einer neuen Balance, sondern auch zu einem tieferen Wohlbefinden für nachhaltigen Schlaf und Regeneration“, so das Spa-Team.



Die Zimmer im theiner's garten sind alle nach Süden ausgerichtet, atemregulierendes Zirbenholz schmückt die Wände und verschiedene Spa-Anwendungen sorgen für Tiefenentspannung – alles für einen gesunden Schlaf!

©theinersgarten

Optimal ausgestattet für einen gesunden Schlaf

Im theiner's garten war man von Anfang an davon überzeugt, dass Wellness und Wohlbefinden mit einem guten Schlaf beginnen. Daher wurde bereits bei der Ausstattung und der Holzbauweise der Zimmer auf ein angenehmes Raumklima geachtet. Alle Zimmer des Biorefugiums sind beispielsweise nach Süden ausgerichtet und ausschließlich mit Vollholzmöbeln eingerichtet, das

Holz stammt dabei – ebenso wie für die gesamte Konstruktion des Hotels – aus heimischen Wäldern. Feuchtigkeitsregulierender Natur-Lehm wurde für die Wände verwendet, während Wäsche und Handtücher aus kontrolliert biologischer Baumwolle stammen. Für einen entspannten Schlaf besonders fördernd ist das Zirbenholz, mit welchem die Zimmer im theiner's gebaut wurden. Zirbenholz senkt beim Schlafen den Puls und die Inhalationen fördern eine vertiefte Atmung und dadurch die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Ein Extra für einen tiefen und ungestörten Schlaf: Im theiner's garten wird ohne Elektrosmog und Strahlung geschlafen. Bewusst wurde auf WLAN und Minibar verzichtet, Kabel wurden sogar abgeschirmt.

ÜBER THEINERS GARTEN

Das Biohotel theiner's garten in Gargazon bei Meran in Südtirol ist nicht nur das erste von Demeter empfohlene Hotel Italiens, sondern auch das erste zertifizierte Klimahotel des Landes. Bio ist hier nicht nur ein Lippenbekenntnis, sondern eine Lebenseinstellung, die konsequent bis ins letzte Detail umgesetzt wird. Die 57 Zimmer und Suiten, die Küche des Restaurants, die Gärten und der Spa-Bereich – alles ist nachhaltig, klimafreundlich, bio-dynamisch. In theiner's garten spielt die Natur die Hauptrolle. Wer hier Urlaub macht, hält den ökologischen Fußabdruck so klein wie nur möglich. www.theinersgarten.it

PRESSEKONTAKT

noble kommunikation GmbH
Lisa Kanschäat
Luisenstr. 7
D-63263 Neu-Isenburg
Tel.: +49 (0)1511159167
E-Mail: lkanschäat@noblekom.de

