



CARLTON HOTEL
ST. MORITZ

MEDIENMITTEILUNG

Die Kraft der Natur als Quelle der Entspannung: Carlton Hotel St. Moritz bietet für seine Gäste Waldbaden-Kurse mit Ultraläuferin Anne-Marie Flammersfeld

Waldbaden stärkt sowohl Körper als auch Geist, hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit und hilft uns dabei, unser Umfeld bewusster wahrzunehmen und dadurch mehr Ruhe zu erlangen. Im kommenden Winter bietet das Carlton Hotel St. Moritz seinen Gästen deshalb Waldbaden-Erlebnisse mit Anne-Marie Flammersfeld.

St. Moritz (8. Dezember 2020). Anne-Marie Flammersfeld hat schon früh in ihrer Karriere erkannt, welche positiven Auswirkungen Zeit in der Natur auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre mentale Stärke hat. Heute ist sie diplomierte Sportwissenschaftlerin, macht gerade den Bachelor in Psychologie und arbeitet als Personal Trainerin in St. Moritz. Waldbaden setzt sie dabei sowohl für mentales Training als auch zur Regeneration ein, denn durch die Zeit in der Natur schafft der Körper es schneller, sich von anstrengenden Trainingseinheiten oder Wettkämpfen zu erholen.

"Waldbaden kann ganz unterschiedliche Formen annehmen, doch im Grunde geht es darum, in der Natur zu sein, in sie einzutauchen und sie mit all unseren Sinnen aufmerksam wahrzunehmen", erklärt die Weltrekordhalterin im Schnelllauf auf den Kilimandscharo. "Wir machen den Kopf frei, bekommen Abstand vom Alltag und konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt – denn damit unser Geist sich entspannen kann, müssen wir weg von mentalem Multitasking und uns auf eine ganz bestimmte Sache konzentrieren – im Falle von Waldbaden auf die Natur."

Die frische Luft in Kombination mit den beruhigenden Farben und Geräuschen des Waldes tragen zur ganzheitlichen Entspannung bei. "Beim Waldbaden lernt man zudem, seine Aufmerksamkeit besser zu lenken, was in stressigen Situationen des Alltags enorm nützlich sein kann. Man holt dann die Bilder aus dem Wald im Geiste wieder hervor und erlangt dadurch Ruhe und Entspannung", so Anne-Marie Flammersfeld.



CARLTON HOTEL
ST. MORITZ

Jeweils samstagsmorgens finden die Waldbaden-Ausflüge mit Anne-Marie Flammersfeld für Gäste im Carlton Hotel St. Moritz kostenfrei statt. Ansonsten können die Stunden auch individuell gebucht werden, so kann die Spitzensportlerin ganz auf die Bedürfnisse und Wünsche von jedem Gast eingehen. Vorkenntnisse braucht man keine, lediglich die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen - der Preis pro Einzelstunde beträgt CHF 180. Weitere Informationen dazu finden Sie unter carlton-stmoritz.ch.

Carlton Hotel St. Moritz

Das Carlton Hotel zählt mit seiner exponierten Lage in einer Höhe von knapp 2000 Metern, Blick auf den St. Moritzersee und den 60 von Carlo Rampazzi gestalteten Suiten zu den schönsten Hotels der Schweiz. In den beiden Restaurants des Carlton Hotels, Romanoff und Da Vittorio - St. Moritz (2 Michelin-Stern, 18 GaultMillau Punkte) werden die Gäste kulinarisch überrascht und verwöhnt. Der Spa des Carlton verteilt sich über drei Stockwerke und rund 1200 m², Highlights sind der Innen- und Aussenpool, eine grosszügige Saunawelt und die luxuriös ausgestatteten Behandlungsräume für individuelles Wohlfühl. Weitere Informationen unter carlton-stmoritz.ch.

Medienkontakt

Tschuggen Hotel Group

Rahel Rohner

Tel: +41 91 785 71 71

pr@tschuggenhotelgroup.ch

tschuggenhotelgroup.ch