



Bild: Pixabay

Mind & Body

WOHLBEFINDEN

MIT ACHTSAMKEIT ZUR ERHOLUNG

Wie und wo erholt sich der Mensch am besten? Antworten geben unsere Expertinnen und Experten in der Themenwelt Mind & Body. Ob bei Qigong oder Pilates, im Bett, beim Lachseminar oder am Ruheort – Erholung ist für jeden individuell und erreichbar.

Täglich hohe Belastungen in der Arbeitswelt oder Stress in der Familie: Wir sind heute vermehrt einem hohen Druck ausgesetzt, der leider zu oft im Burnout endet. Zu spät wird darauf geachtet, die eigenen Energie-

reserven aufzutanken, bevor es zu spät ist. In der Themenwelt Mind & Body zeigen verschiedene Expertinnen und Experten auf, wie man mit nur wenig mehr Achtsamkeit viel zur eigenen Erholung beitragen kann,

mit Qigong beispielsweise. Qigong – «Qi» bedeutet Energie, «Gong» bedeutet Arbeit – steht gleichbedeutend für die Arbeit mit der Lebensenergie und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong-Exper-

ten demonstrieren, wie Sie mit einfachen Übungsmethoden Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden fördern können.

Daneben führen Ihnen Pilates-Expertinnen vor, wie man das eigene Wohlbefinden steigert. Mit Pilates-Training in Bern, aber auch auf verschiedenen Themenreisen, lernen Sie, durch kontrollierte, fließende Bewegungen das eigene Körperbewusstsein zu stärken. Wem das alles zu ernst ist, der sollte vielleicht mal wieder herzlich lachen! Rolf Locher gibt Kostproben seiner Lachseminare und erklärt, warum Lachen eine heilbringende Ressource ist. In der Themenwelt Mind & Body finden sich zudem Anbieter von speziellen Hotels und Ruheorten, von besonders wohltuenden Verpflegungsmöglichkeiten oder erholsamen Betten, die alle dafür sorgen, dass Sie nach Ihrem Besuch an der Ferienmesse Bern mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Wetten?

Mehr zum Thema Mind & Body finden Sie in der Halle 3.2.

REISEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Ob Yoga- und Pilatesreisen, Meditationswochen, Malreisen oder entspannende Themenaufenthalte in fremden Ländern: Immer mehr Reiseanbieter gehen mit fein abgestimmten Angeboten auf die Bedürfnisse ihrer Kundschaft ein.

Jeder Mensch hat seine individuellen Bedürfnisse nach Erholung und Entspannung. Vielen ist es wichtig, diesen Bedürfnissen auch in den Ferien nachgehen zu können. Dem kommen immer mehr Reiseanbieter mit spezialisierten Angeboten entgegen. Singles, Paare oder gar ganze Gruppen erhalten bei Reiseunternehmen ganz auf ihre Erwartungen zugeschnittene Reisen. So gibt es bei Reiseanbietern wie beispielsweise Baumeler

«Reisen für Körper & Geist», die spannende Unternehmungen für Geist und Seele bieten. Das Programm reicht von den Wohlfühltagen im Einklang mit der Natur, ideal um Stress abzubauen, bis hin zur Pilates-Stunde in wohlthuender Wärme direkt am Meer. Ein Blick in den Reisekatalog und die Beratung vom Spezialisten offenbaren ganz neue Horizonte.

Oder haben Sie je daran gedacht, ihre Seele auf den Seychellen baumeln zu las-

sen, begleitet von täglichen Pilateslektionen? Das aufs örtliche Klima und die Gäste angepasste Pilates-Training dieser zehntägigen Reise fokussiert jeweils am Morgen gezielt auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Am Nachmittag geniessen Sie dann den Strand, das Meer und die Inselwelt bei Ausflügen. Oder käme für Sie vielleicht eher eine Malreise nach Andalusien in Frage? Als Basis dient bei diesen einwöchigen

Ferien eine Finca, wo man täglich selber aus Pigmenten und Steinmehlen Farbe herstellt und diese auf die Leinwand bringt. Ein Besuch in einem Künstlerdorf darf hier ebenso wenig fehlen wie der nachmittägliche Ausflug an eine der zahllosen Badebuchten der Region.

Mehr zum Thema Mind & Body finden Sie in der Halle 3.2.