



Einladung: Digitales Achtsamkeitstraining in der Wellness-Therme FORTYSEVEN

Der hohe Druck im Job, die Erwartungen aus dem privaten Umfeld, aber auch die sich schnell verändernde Welt sorgen dafür, dass besonders die psychische Belastung zunimmt. Das Aneignen von besonderen Fähigkeiten für den richtigen Umgang mit Stress ist gefragt.

Gemeinsam mit Mindfulness Swiss (MBSR Verband Schweiz) hat die Wellness-Therme FORTYSEVEN einen digitalen «Achtsamkeitscoach» kreiert – dieser ist so schweizweit und wohl auch europaweit einzigartig. Mit dem digitalen Assistenten können Gäste auf einem Rundgang durch die Wellness-Therme an zehn Stationen die Aspekte der Achtsamkeit kennenlernen und üben. Bei jeder Station wartet eine Infotafel mit einem QR-Code, welcher mit dem Smartphone gescannt werden kann. Angeleitet durch Text und Audio, können die Gäste verschiedene Achtsamkeitsübungen selbstständig durchführen. Das neue Angebot ist im Eintrittspreis inbegriffen und kann während des Thermenaufenthaltes jederzeit genutzt werden.

Gerne laden wir Sie ein, das neue Angebot des digitalen «Achtsamkeitscoaches» selbst vor Ort auszuprobieren. Individuelle Interviews mit Nina Suma, Geschäftsführerin der Wellness-Therme FORTYSEVEN, sind ebenfalls möglich.

Akkreditierung

Bitte geben Sie per Rückmail oder telefonisch unter 056 544 61 68 Bescheid, ob Sie an einem Besuch in der Wellness-Therme FORTYSEVEN sowie an einem digitalen Achtsamkeitstraining interessiert sind.

Mehr Informationen zum digitalen Achtsamkeitscoach entnehmen Sie der Medienmitteilung im Anhang. Bildmaterial zum Download finden Sie unter [diesem Link](#).

Herzliche Grüsse

Svenja Peters
i.A. Wellness-Therme FORTYSEVEN