ELLERMAN HOUSE

Nighty Night! Das Ellerman House sorgt in neuen Sleep Rooms für Tiefschlaf

Erstmals auf dem afrikanischen Kontinent bietet das luxuriöse Hideaway in Kapstadt Schlafräume und Schlaf-Retreats an, samt Tipps von Wellness-Guru Harry Jameson

München / Kapstadt, 18. Februar 2020 – Erholsamer Schlaf und süße Träume – nicht nur für Manager und Businessleute ein oft seltenes Gut. Je mehr Stress und Gedanken im Alltag, umso schlechter die Nachtruhe. Und so wacht auch mancher Gast des Ellerman House, obwohl er sich in einem der schönsten Hotels der Welt befindet, manchmal eher gerädert statt erholt auf. Schluss damit und guter Schlaf für alle – findet das Ellerman House und sorgt ab nun für mehr Tiefschlaf in den edlen Suiten. Das Nobelhaus unter Kapstadts Tafelberg funktioniert die Zimmer nach Bedarf in Sleep Rooms um und bietet, in Zusammenarbeit mit dem britischen Wellness-Guru Harry Jameson, dreitägige Schlaf-Retreats. Weitere Informationen unter www.ellerman.co.za.

Der Fahrstuhl klingelt, die Minibar summt, Türen schlagen auf und zu… Nächte im Hotel können oft ein Albtraum sein. Und auch wenn dies noch nie der Fall in den edlen Suiten des Ellerman House war, so darf doch ab jetzt noch tiefer geschlummert werden. Alle Zimmer und Suiten können nun in einen Sleep Room umgewandelt werden. Für das neue Konzept des besseren Schlafens holt sich das Boutiquehotel den Engländer Harry Jameson an Bord. Der Personal Trainer, Life Coach und Gründer des Jameson Retreats gilt als Spezialist in der Gesundheits- und Fitnessbranche – und weiß, was guten Schlaf ausmacht. „Kein Hotelzimmer wurde jemals so designt, dass die Gäste darin perfekt schlafen, denn Hotelzimmer sind ein wahrer Angriff auf die Sinne, die einen mit Technologie und Reizen überfluten, sobald man nur den Raum betritt“, weiß Harry Jameson. Unter seiner Anleitung wurden daher aus den Sleep Rooms des Ellerman House erst einmal alle elektronischen Geräte verbannt, um Räume der Regeneration und Erholung zu schaffen. Das neu zusammengestellte Schlafpaket führt schon bei der reinen Vorstellung zu schweren Augenlidern: Ein Bad mit Zitronenverbene- und Arganöl-Badesalzen entspannt bereits vor dem Schlafengehen, die Haut wird mit beruhigender Körperbutter verwöhnt, mit Lavendel gefüllte Kissen und Leinenduft schaffen ein vertrautes Zimmerambiente und Augenmasken sowie CBD-Kamillentee lassen Ruhesuchende schnell in die Welt der Träume finden. Das Wellnessteam führt die Gäste zudem durch ein Schlafritual, das eigens für die neuen Sleep Rooms wissenschaftlich entwickelt wurde. Dieses hilft dem Körper, die Melatonin-Ausschüttung auf natürliche Weise zu erhöhen und tiefen Schlaf hervorzurufen.

Vicky Dennett, Wellnessmanagerin des Ellerman House, erklärt die Intention hinter dem neuen Angebot: „Wir wollen, dass sich unsere Gäste nach einem Aufenthalt im Ellerman House nicht nur glücklich und gesund fühlen, sondern auch entspannt und ausgeruht nach Hause fahren.“ „Das Ritual

ELLERMAN HOUSE

hat auch einen gesundheitlichen Effekt," fügt Harry Jameson hinzu, „die neue Schlaferfahrung im Ellerman House fördert das parasympathische Nervensystem, reduziert Entzündungen, managt Stress und verbessert die Konzentration."

Jede Suite kann als Sleep Room gebucht werden. Darüber hinaus verwandelt das Ellerman House in diesem Jahr fünf Unterkünfte dauerhaft in Sleep Rooms, die im Rahmen dreitägiger Retreats unter Leitung von Harry Jameson gebucht werden können. Zusätzlich zum Schlafpaket werden die Gäste bei ihrer Ankunft mit Produkten von Healing Earth verwöhnt, dem Marktführer für ganzheitliche afrikanische Beauty- und Wellnesspflege. Das Angebot beinhaltet außerdem entspannende Behandlungen im luxuriösen Ellerman House Spa, ein individuelles Gesundheitsmenü, einen Ernährungs-Workshop und einen Kochkurs sowie Aktivitäten, die dem eigenen Fitnessniveau entsprechen, zum Beispiel Yogakurse in der Natur, Sonnenaufgangswanderungen auf den Tafelberg, Meditationskurse oder eine Radtour auf der Sea Point Promenade – denn auch Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit tragen dazu bei, Schlaf und Entspannung deutlich zu verbessern.

Die Schlaf-Retreats mit Harry Jameson finden an folgenden Terminen 2020 statt: 4. bis 7. Juli, 8. bis 11. Juli, 23. bis 26. Oktober und 27. bis 30 Oktober. Die dreitägigen Sommer-Retreats sind ab 6.100 Euro, die Herbst-Retreats ab 7.000 Euro bei Einzelbelegung buchbar.

Über das Ellerman House
In Kapstadts Nobelviertel Bantry Bay, hoch über dem Atlantik, liegt das elegante Ellerman House. Mit nur elf Zimmern sowie zwei Suiten und zwei Privatvillen genießen Gäste exklusive Abgeschiedenheit wie in einem luxuriösen Privathaus. Das Hotel besticht durch die Kunstgalerie mit originalen Werken bekannter südafrikanischer Künstler. Im Wellnessbereich sorgen eine Sauna, ein Dampfbad sowie eine Auswahl an Anwendungen für Entspannung und Erholung. Kulinarisch nimmt das Team um Küchenchef Rudolph Blaauw und Culinary Director Peter Tempelhoff Genießer mit auf eine Reise durch die moderne südafrikanische Küche. Abgerundet wird ein Gericht durch edle Tropfen aus der hauseigenen Wine Gallery, in der eine große Auswahl südafrikanischer Weine zum Probieren bereitsteht. Seit 2020 wandelt das Ellerman House bei Bedarf Zimmer in Sleep Rooms um und fördert den Tiefschlaf der Gäste. Weitere Informationen unter www.ellerman.co.za.

Bitte unbedingt beachten: Die Bildrechte liegen beim Ellerman House. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Ellerman House verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:
Ellerman House
180 Kloof Road, Bantry Bay
8005, Cape Town
South Africa
Telefon: +27 21 430 3200
info@ellerman.co.za
www.ellerman.co.za

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Barbara Stockinger-Torelli
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (0) 89 552 797 60
bst@segara.de
www.segara.de