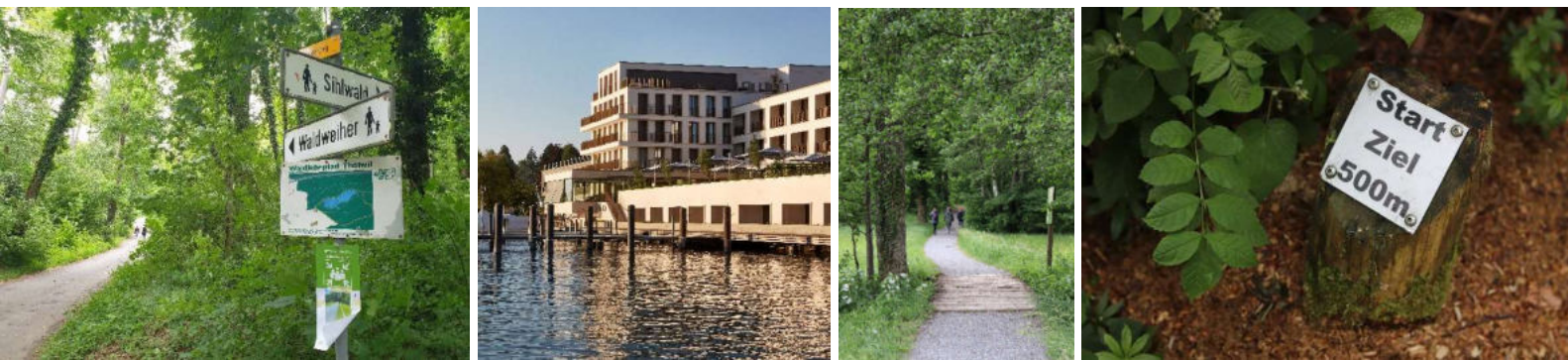


ALEX

Lake Zürich



Waldbaden zur Stressbewältigung

Baden ohne nass zu werden: Das Lifestylehotel Alex Lake Zürich lädt in Kooperation mit dem Waldbaden Institut Schweiz ab sofort zum Auftanken in der Natur ein

München / Zürich, 1. Juli 2020 – Den gegenwärtigen Moment bewusst schätzen lernen. Die Umgebung und den eigenen Körper hellwach wahrnehmen, ohne dabei von Gedankenströmen gestresst zu werden. „Mindfulness“ beziehungsweise Achtsamkeit ist in diesen Tagen in aller Munde. Das heilsame Konzept hat es aus der buddhistischen Lehre in europäische Breitengrade geschafft und wird nun auch durch das noch junge Lifestylehotel Alex Lake Zürich ermöglicht. Dabei lernen Gäste die ganz besondere Praktik des Waldbadens unter professioneller Begleitung kennen. Weitere Informationen unter www.alexlakezurich.com.

Bei der sogenannten „Solo Auszeit“ im Wald werden innerhalb von drei Stunden Sinneswahrnehmungen geschärft und der Geist beruhigt. Im Fokus der Aufmerksamkeit stehen der menschliche Sehsinn (visuell), der Hörsinn (auditiv), der Tastsinn (haptisch) sowie der Geruchssinn (olfaktorisch). Da der Sauerstoffgehalt in der Luft an keinem Ort der Natur so hoch konzentriert ist wie in einem Wald, profitieren die Teilnehmer beim Waldbaden zudem von einer optimalen Sauerstoffzufuhr. Diese beeinflusst den Körper nicht nur unmittelbar positiv – die physischen Effekte klingen auch noch tagelang nach.

In Japan ist der Waldbesuch als nachhaltiges Mittel für einen ausbalancierten Organismus bereits seit Jahrhunderten bekannt. Mit „Shinrin Yoku“ erhielt die Praxis des Waldbadens im Jahr 1982 schließlich einen eigenen Namen. 2012 wurde mit „forest medicine“ nach jahrelangen Studien sogar ein medizinischer Forschungszweig gegründet und als Methode zur Stressbewältigung anerkannt. Der gesundheitsförderliche Ansatz wird heute von immer mehr Japanern wiederentdeckt, welche die hektischen Metropolen verlassen, um im Wald einige Tage Körper und Geist zu reinigen.

Gäste des Alex Lake Zürich finden sich für ihr persönliches Waldbad-Erlebnis im Sihlwald ein – zu Fuß oder in fünf Autominuten erreichbar. Nach einem individuellen Vorgespräch führt ein versierter Guide des Waldbaden Instituts Schweiz kompetent, achtsam und seriös durch verschiedene Stationen. Hierbei werden unter anderem Elemente des Waldes mit geschlossenen Augen bewusst ertastet, der Sehnerv mit einem Blick durch das Loch eines Blatts geschärft oder die einzigartige Geräuschkulisse vor Ort fokussiert wahrgenommen. Jeder bewegt sich in seinem eigenen Rhythmus, ohne sich dabei zu unterhalten, und kann sich regelmäßig an Wasserstellen mit frischem Trinkwasser versorgen. Mit

ALEX

Lake Zürich

angepasster Kleiderwahl ist die Waldführung in der Gruppe bei jedem Wetter möglich. Die unvergleichliche Erkundung des Waldes und des eigenen Körpers kann im Alex Lake Zürich bereits ab einer Person gebucht werden – Preise und Möglichkeiten für größere Gruppen gibt es auf Anfrage.

Über Alex Lake Zürich

Grüezi wohl am Zürisee! Mit dem vom Schweizer Nachhaltigkeitslabel Minergie ausgezeichneten Alex Lake Zürich hat im Juli 2019 das erste Haus der Campbell Gray Hotels im deutschsprachigen Raum eröffnet. Das luxuriöse Lifestylehotel liegt im Herzen Europas, direkt am Schweizer Zürichsee. Gäste haben von nahezu jedem Winkel aus das Gefühl, sich auf einem Boot zu befinden, während der Blick bis zu den Glarner Alpen reicht. Dabei vermitteln die 42 Studios und zwei Penthouse-Suiten mit ihren großen Fensterfronten und den großzügigen Balkonen sowie Dachterrassen Entschleunigung pur. Maßstäbe in Sachen unaufdringlichem Luxus setzen zudem das auf regionale und mediterrane Küche fokussierte Restaurant The Boat House mit seiner Seeterrasse, der erstklassig sortierte Weinkeller und die lässig elegante Bar im Art déco Stil sowie der exklusive Spa-Bereich mit Seezugang. Das individuelle Konzept des Boutiquehotels orientiert sich einerseits an der direkten Umgebung des Ufers, womit vor allem Stein und Glas das Design des Hotels prägen, andererseits bringen die renommierten Schweizer Architekten Marazzi+Paul ihre urbane Handschrift mit ein. Das nicht weit entfernte Zürcher Stadtzentrum ist bequem zu erreichen, auf Wunsch sogar mit dem hoteleigenen ALEX Shuttle-Boot. Mehr unter www.alexlakezurich.com.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen Alex Lake Zürich. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Alex Lake Zürich verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt

Alex Lake Zürich
Olivier Gerber
Seestraße 182
CH -8800 Thalwil
Tel. +41 79 655 64 50
Email: oliviergerber@alexlakezurich.com
www.alexlakezurich.com

Presse- und Fotoanfragen

segara Kommunikation® GmbH
Sarah Hameister & Nadine Böhnke
Harmatinger Straße 2
D - 81377 München
Tel. +49 (0) 89 552 797 60
Email: sh@segara.de & nb@segara.de
www.segara.de