



Zauberformel gegen Stress im Zulal Wellness Resort by Chiva-Som **Mit dem neuen Stress Reset and Burnout Recovery Retreat des Zulal Wellness Resort** **am Persischen Golf sorgen TAIM-Spezialisten für eine erholsame Auszeit vom Alltag**

München / Al Ruwais, 17. August 2023 – Ein Termin jagt den nächsten, die Deadline für das nächste Projekt naht und trotzdem wird pünktlich zum Feierabend die Arbeit zur Seite gelegt und eine erholsame Auszeit kann beginnen. Diese Wunschvorstellung entspricht häufig nicht der Realität, denn private und berufliche Herausforderungen führen auch nach der Arbeit zu dauerhaftem Stress. Im Zulal Wellness Resort, dem weltweit ersten Zentrum für Traditionelle Arabisch-Islamische Medizin (TAIM), wird ab sofort das neue Stress Reset and Burnout Recovery Retreat zur Prävention oder Linderung der Symptome angeboten. Das Retreat bietet für drei, fünf oder sieben Nächte einen sicheren Rückzugsort weit entfernt von den Stressquellen des Lebens. Weitere Informationen unter www.zulal.com.

„Der Druck, dem die Menschen in ihrem täglichen Leben ausgesetzt sind, kann so überwältigend sein, dass es kein Wunder ist, dass Stress und Burnout auf dem Vormarsch sind. Wir wissen, dass die langfristigen Auswirkungen von Stress zu chronischen Krankheiten führen können, und haben dieses Retreat geschaffen, um unsere Gäste mit einem proaktiven Ansatz gegen Stress und Burnout zu unterstützen“, so Heinrich Morio, General Manager der Zulal Wellness Resorts.

Wie alle Retreats im Zulal Wellness Resort hat das neue Stress Retreat das Ziel, die gelernten Methoden in die tägliche Routine der Gäste zu integrieren, um nicht nur eine kurzzeitige Erleichterung der Symptome zu erreichen, sondern ein effektives Ende zu ermöglichen – vor allem bei Stress ein wichtiger Ansatzpunkt, um auch zurück im Alltag schnell wieder zur inneren Mitte zu finden. Kurz nach Ankunft im Resort findet ein erstes Beratungsgespräch mit einem Gesundheits- und Wellnessberater statt, der auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste eingeht und ein Programm mit passenden Therapien und Behandlungen erstellt. Die wichtigsten Ansätze gegen Stress sind dabei der Abbau von Spannungen und negativer Energie, das Lösen mentaler und emotionaler Belastungen und schließlich die langfristige Entspannung von Körper und Geist.

In der Praxis werden die verschiedenen Ansätze durch speziell abgestimmte Treatments angegangen. Für den Abbau von Spannungen und negativer Energie sorgen TAIM inspirierte Massagen, wie die Al Batin Bauchmassage mit warmen Jadesteinen oder die Al Ras Kopfmassage mit Akupunktur und sanfter Massage der Schläfen, die den Körper bei der Auflösung von energetischen Blockaden und aufgetauter Muskelverspannungen unterstützen, die Ursachen, aber auch Folgen von täglichem Alltagsstress sein können.



Wer täglich mit Stress und dem Gefühl zu kämpfen hat, funktionieren zu müssen, hat oft Probleme, sich auch nach Feierabend zu entspannen – Schlafstörungen sind meist die Folge. Pranayama-Atemübungen zum Ausgleich des parasympathischen Nervensystems und Watsu-Hydrotherapien zur Förderung des Schlafs unterstützen den Körper dabei, mentale und emotionale Blockaden zu lösen, in der Tiefe zu entspannen und durchzuschlafen. Bei längeren Aufenthalten gehört zusätzlich eine Gyrotonic-Sitzung mit einem Physiotherapeuten zum Programm, um die körperlichen Auswirkungen von stundenlangem Sitzen im Büro zu reduzieren, indem eine korrekte Haltungsausrichtung gefördert wird.

Damit Entspannung nicht nur äußerlich, sondern auch von innen heraus stattfinden kann, unterstützt speziell auf das Retreat abgestimmte Ernährung beim Stressabbau. Ein gesunder Bauch ist vor allem deshalb wichtig, weil Darm und Psyche eng zusammenhängen und sich gegenseitig positiv wie negativ beeinflussen können. So unterstützen Chlorophyll-Rollen mit Spinat, grünem Erbsenpüree, Olivenrelish und Pinienkernen dank hohem Magnesium- und Kaliumgehalt das Nervensystem und zuckerfreie Desserts aus süßen Datteln, Zimtpudding, veganem Pistazieneis und Kakao helfen dabei, das Essen besser zu verwerten – wobei ungesüßtes Kakopulver die wichtigste Zutat ist, denn es beinhaltet die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper in das Glückshormon Serotonin umwandelt und so das Stressniveau senkt.

Über Zulal Wellness Resort

Das neue Zulal Wellness Resort ist eine Oase. Eine Oase der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Entspannung. Erstmals treffen in dem neuen Health Resort asiatische und arabische Gesundheitsphilosophien aufeinander und verschmelzen hier zu einem ganz neuen Ansatz, der in dieser Form weltweit Premiere feiert. Unter der Anleitung des thailändischen Wellness-Pioniers Chiva-Som ist in Katar ein Resort entstanden, das seinen Gästen einen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil erschließt. Die weitläufige und zeitgenössisch gestaltete Luxusoase liegt direkt am Meer und richtet sich nicht nur an klassische Wellnessliebhaber, sondern ganz bewusst auch an Familien, die in den 120 Zimmern und Suiten des Family Wellness Resort gemeinsame Auszeit und Aktivitäten genießen können. Erwachsene Alleinreisende, Paare und Gruppen werden im abgeschiedenen Wellness Resort mit 60 Suiten und Villen empfangen. Weitere Informationen unter www.zulal.com.

Die Bildrechte liegen bei Zulal Wellness Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Zulal Wellness Resort verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:

Zulal Wellness Resort by Chiva-Som
Building No.100, Street 319, Zone 79
P.O. Box 70034
Al Ruwais, Qatar
info@zulal.com
www.zulal.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Rena Haliassos & Elena Eble
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
rena@segara.de & elena@segara.de
www.segara.de