



LIFE COACHING

Urlaub & individuelle Gesundheitsvorsorge
kombiniert

In Zeiten von Stress und Hektik suchen immer mehr Menschen Ihre persönliche Orientierung im Leben und den Ausgleich für Körper und Seele. Bin ich gesund? Fühle ich mich in meinem Leben wohl? Habe ich genügend Energie für die Zukunft?

Diese und weitere Fragen werden zum zentralen Thema der heutigen Gesellschaft. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und strebt nach einem vitalen Leben, um den täglichen Herausforderungen Stand zu halten. Das Life Coaching wurde genau dafür entwickelt.

Das Programm sieht eine individuelle Betreuung durch Life Coaches vor. Life Coaches sind Spezialisten, die die Gäste vertrauensvoll und professionell als Wegbegleiter, Berater und persönliche Trainer unterstützen.



Life Coaching ist deshalb so nachhaltig und erfolgreich, weil das Problem wie auch die Lösung im Menschen selbst und dessen Bewusstsein liegen. Wir freuen uns sehr darauf, unseren Gästen ab sofort ein wichtiger Begleiter in ein vitales Leben sein zu dürfen.

Tom Cudok
Hoteldirektor



LIFE COACHING

Wecke deinen inneren Kompass

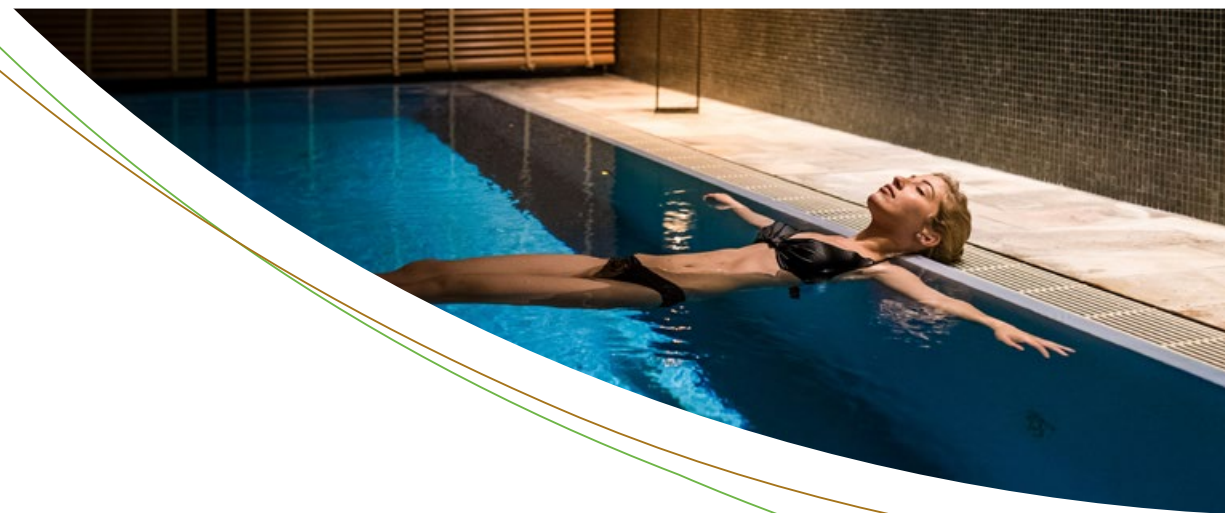
Jeder Mensch strebt nach einem erfüllten, sinnvollen und gesunden Leben.

Auf dem Weg dorthin möchten wir Ihr Begleiter sein.

Mit Hilfe ausgewählter wissenschaftlicher Befragungen und Tests wird der Ist-Zustand des Kunden ermittelt. Dieses Vorgehen ist der Grundstein für die optimale Strategie.

Anschließend wird ein Behandlungsplan mit einer individuellen Lösungsstrategie in den optimierungsbedürftigen Bereichen erstellt. Zum Teil wird das Coaching bereits vor Ort durchgeführt.

Um einen nachhaltigen langfristigen Effekt zu erzielen, geben die Life Coaches den Gästen zahlreiche Informationen, Anregungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag mit auf den Weg.



*Der Begriff Life Coaching soll sich auf
das Wesentliche im Leben beziehen:
Die Fähigkeit, sich und sein Leben in Balance
zu halten und sich bei Diskrepanzen
selbst optimieren zu können.*

Gesine Ponto
SPA Managerin



ZIELE DES COACHINGS

Aus der Sicht des Gastes



Wissenschaftlich fundierte, messbare Analyse des gesundheitlichen und mentalen IST-Zustandes



1 fester Ansprechpartner



Kennenlernen und Ausprobieren von neuen Techniken wie SaunaYoga, Aqua Rider, Trimm-Dich etc.



Unterstützung bei der Änderung von alten Angewohnheiten



In regelmäßigen Abständen messbare Erfolge



Bewusstseinsveränderung



Einfache Integration des Erlernten in den Alltag ohne Anschaffungs- oder Mehrkosten





ZIELE DES COACHINGS

In Bezug auf die Wirtschaftlichkeit



Steigerung der Treatments im SPA durch den Behandlungsplan



Vernetzung der Abteilungen im Haus (bspw. F&B durch Kochkurse und Frühstücksguiding)



Steigerung der Zahl der Stammgäste durch erneute Check-Up's



Steigerung der Aufenthaltsdauer durch feststehende Life-Coaching-Programme



Steigerung des sportlichen Anteils im SPA



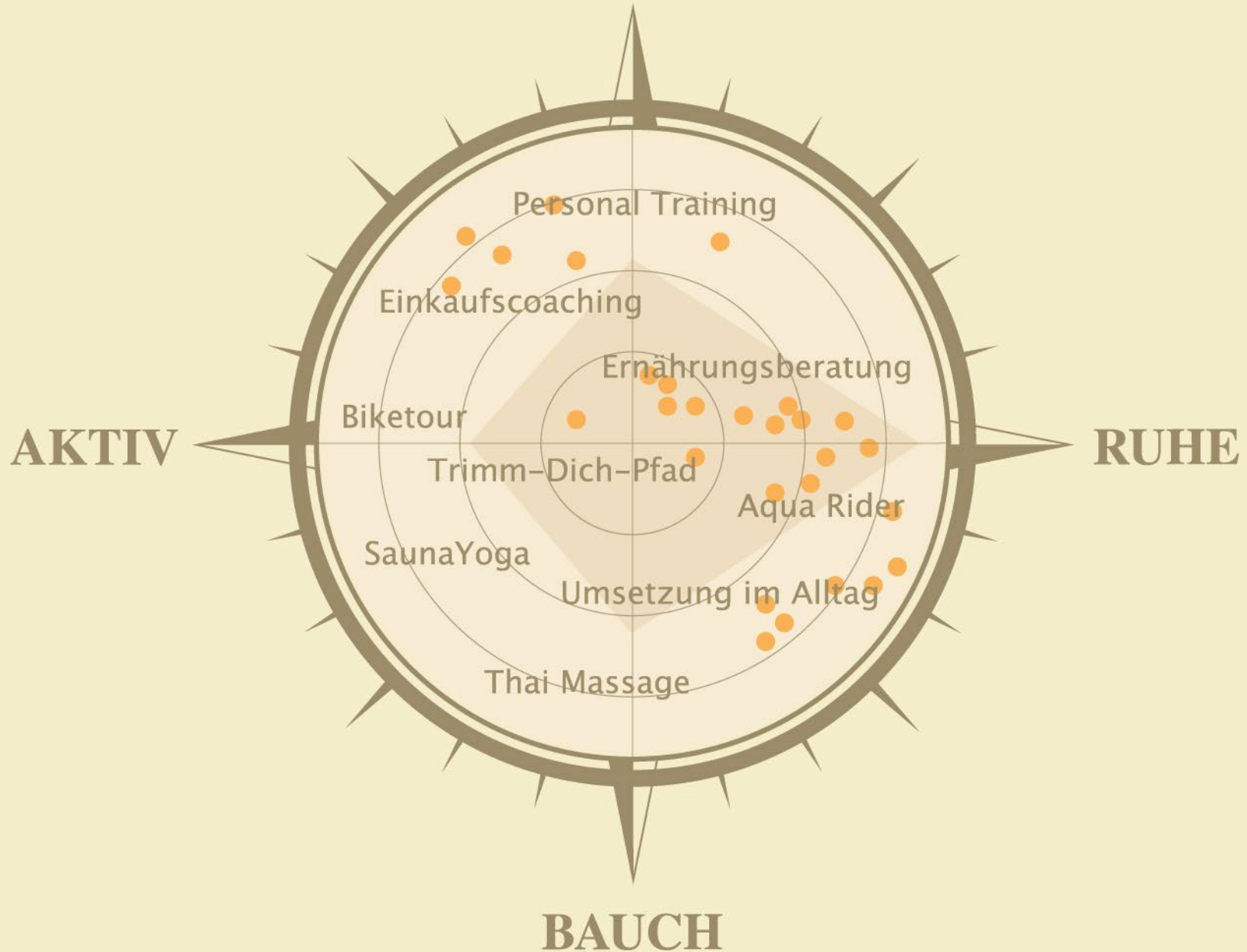
Verbesserung der Möglichkeiten des Upsell's durch verlängerte Aufenthaltsdauer





LIFE COACHING

KOPF



BAUCH



KOMPASS CHECK UP

Das Herzstück des Konzeptes

-
- ✓ Trainingspuls- und Grundumsatzermittlung via Aerolution-Messung
 - ✓ Ausführliche Anamnese
 - ✓ Herzraten- und Stressmessung durch mycardio-Messung
 - ✓ Kraftanalyse
 - ✓ Cholesterinanalyse
 - ✓ Beweglichkeitsanalyse
 - ✓ Blutzuckermessung
 - ✓ Bestimmung des BodyMassIndex



LIFE-COACHING-PAKET

Medium (5 Tage) - Tagesablauf

Mit den Life-Coaching-Paketen erhalten Sie ein Rundum-Sortiment.

CheckIn - 5 Tage Aufenthalt (möglicher Ablauf)

- Begrüßung durch die Life Coaches
- CheckUp: Erstellung des persönlichen Life Kompasses und individuellem Behandlungsbogen

TAG 1

- Einkaufscoaching
- Bike Tour um den Scharmützelsee

TAG 2

- Frühstücksguiding
- Kochkurs: Wie ernähre ich mich ausgewogen?
- Thai Massage

TAG 3

- Trimm-Dich-Exkurs
- Aqualana
- Personal Training

TAG 4

- SaunaYoga®
- Wellnessanwendung
- Kurs: Umgang mit Fitnesstracking und nützlichen Hilfsmitteln zur täglichen Erfolgskontrolle

TAG 5

- Personal Training
- Kurs: Umsetzung im Alltag - So werde ich künftig meinen Tag gestalten





GASTFEEDBACK

Frank F. hat getestet

„... Gerade vor dem Hintergrund, dass ich alleine zu Ihnen gereist bin und nach einigen Tagen Entspannung verbunden mit sportlicher Aktivität gesucht habe, war mir die Betreuung im Hotel und der Service sehr wichtig. Darüber hinaus hatte ich insgesamt 7 verschiedene Spa-Anwendungen gebucht. Insgesamt war ich mit meiner Reise und dem Service bei Ihnen sehr zufrieden und teilweise wurden meine Erwartungen sogar übertroffen.“

Bei Herrn P. habe ich 80 Minuten Personal Training absolviert. Bereits einen Tag vor meiner eigentlichen Trainingseinheit hat er mich am Spa Empfang auf meine Trainingsziele und meine Erwartungen an die Einheit angesprochen, sodass er sich entsprechend vorbereiten kann. Das hat mich sehr beeindruckt. Das absolvierte Training bei Herrn P. war ganz auf meine Bedürfnisse zugeschnitten, Herr P. stand immer mit Rat und Tat zur Seite und hat nicht nur beim Training zugeschaut, sondern selbst auch mitgemacht, sei es die Joggingeinheit am See, das Training mit freiem Körpergewicht unter freiem Himmel, das Gerätetraining im Fitnessraum sowie die Ernährungs- und Lebenstipps im persönlichen Gespräch.

Ziel war es für mich vor allem, wieder mehr Spaß am Sport zu haben, neue Ideen und Impulse zu setzen.

Dieses Ziel hat Herr P. mit nur einer Einheit bei weitem

übertroffen. Seine Tipps und auch einige der gezeigten sportlich Übungen habe ich nun in meinen Alltag integrieren können. Seitdem habe ich mittlerweile 8kg an Körpergewicht verloren, ich habe mehr Energie und führe ein gesünderes und aktiveres Leben. Dafür bin ich Herrn P. sehr dankbar und wünsche mir, er würde seine Trainerstunden auch in F. anbieten. Bei meinem nächsten Aufenthalt im Hotel würde ich auf jeden Fall wieder mit Herrn P. Sport machen wollen. ...“

Wie gesagt, alles in allem war es ein wunderbarer Urlaub und ich werde sicher wiederkommen. Gerade bei den explizit genannten Personen möchte ich mich ausdrücklich bedanken, da sie meinen Urlaub zu etwas Besonderem machten.





MATTHIAS KILLING

Unser Life Coaching Testimonial

Wir sind sehr stolz darauf, Matthias Killing als Fürsprecher für unser Konzept begeistert zu haben. Matthias Killing testete das Life Coaching und brachte somit seinen eigenen Gesundheitszustand gemeinsam mit uns in Erfahrung.

Sympathisch, erfolgreich und vor allem vital - Matthias Killing ist bekannt als Sat.1 Frühstücksf Fernseh- und Sportmoderator bei ran. Durch seinen oft sehr anstrengenden Arbeitsalltag, bei dem er zwischen frühmorgendlichen Moderation und abendlicher Sportmoderatorentätigkeit pendelt, ist er in Sachen Belastung- und Stressbewältigung Experte geworden.

„Ich liebe mein Leben und meinen Job. Es ist aber nicht immer leicht, die sogenannte Work-Life-Balance zu halten. Aus diesem Grund habe ich großes Interesse daran, meinen Gesundheitszustand regelmäßig zu prüfen, was mich in das Hotel Esplanade Resort & Spa führte. Die beiden Life Coaches ermittelten meinen Ist-Zustand mit einem umfassenden Check Up. Die Analyse ergab ein erfreuliches Ergebnis – vital und ausgewogen.“

„Dank der Life Coaches werde ich nun noch bewusster auf mich und meine Gesundheit achten.“



Matthias Killing
Fernsehmoderator