



Bewerbung der „**CASA DE LA CALMA**“ für den Wellness
Innovation Award 2013 beim Deutschen Wellness Verband

Kategorie: Wir ordnen uns in die Kategorie: *Body & Soul* zu. Weil unsere Produkte als Zentrum für Entspannung und geistig-seelische Gesundheit innovativ und allumfassend für unsere Besucher sind

Ziel: Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens unserer Teilnehmer am CdIC-Programm für ein glücklicheres, zufriedeneres und langes Leben!

Einführung: Unsere Firma LIFE-BALANCE-CENTER S.L. besteht seit 2009 und hat sich zum Ziel gesetzt, deutschsprachige Menschen in ihrem Urlaub auf Gran Canaria im Erholungswert zu steigern.

Im Süden von Gran Canaria (umfasst die Gemeinden Playa del Ingles, Maspalomas, Meloneras, San Agustin, Puerto Rico, Mogan u.a.) machen nach Aussagen der Kanarischen Touristikbehörde 2013 ca. 1,4 Mio deutschsprechende Touristen Urlaub. Die Zahl ist in den letzten beiden Jahren weiter dramatisch angestiegen, trotz des Wegfalls klassischer Urlaubsländer wie Ägypten und anderer Mittelmeer-Anrainer.

Was sich aber nicht verändert, geschweige denn verbessert hat, ist das Angebot der ortsansässigen Hotels. Hier verlässt man sich immer noch auf die Standardangebote *Sonne, Strand und Meer*. Eine Veränderung in der

Einsicht der Hoteliers ist auch in 2013 nicht zu rechnen. Die entsprechende Werbung bei den großen Reiseunternehmen spricht hier eine klare Sprache.

Das Urlaubsverhalten der Menschen aus D-A-CH hat sich aber seit 40 Jahren enorm verändert. Bedingt durch Kosten, Familienstand und –größe, sowie beruflicher Notwendigkeit, sind die klassischen langen Urlaube in den „großen Ferien“ weggefallen. Fernreisen für Single und Paare sind erschwinglicher geworden. Mallorca (2 Stunden von Berlin) oder die Kanaren (5 Stunden entfernt) machen fast keinen unterschiedlichen Kostenfaktor mehr. Die Kanaren sind erschwinglich geworden, ihre Exklusivität haben sie aber eingebüßt.

Das hat etwas damit zu tun, das die vor 30 oder 40 Jahren gebauten Hotels inzwischen ziemlich heruntergekommen sind und zum Teil nur noch normalem Standard entsprechen. Gerade GC ist schon seit langem im Fokus deutscher privater Fernsehsender mit zum Teil erschreckenden Urlaubsbildern.

Aber auch die Länge eines Urlaubs hat sich verändert. Während früher durchschnittlich 3-4 Wochen möglich waren und damit der medizinisch notwendige Erholungswert sich einstellte, muss heute der Betriebsurlaub firmenbedingt gesplittet werden. 14 Tage sind da meist schon recht lang.

Aus dieser Veränderung heraus und weil das LBC S.L. möchte, dass sich ein brauchbarer Nutzen für die Urlauber einstellt, haben wir in Deutschland mit gesetzlichen Krankenversicherungen unser System besprochen. Für die GKV's gibt es im Geltungsbereich Deutschlands die Leitlinien zur Prävention. Allerdings sind diese ausschließlich auf D beschränkt. Wir haben aber mit den vier größten Kassen Einvernehmen erzielt, dass es sich dabei um sehr gute Präventionsmaßnahmen handelt, die langfristig zu Krankheitskosten-Einsparungen in Millionenhöhe führen. Menschen, die einen verkürzten Urlaub trotzdem so erleben und genießen, wie einen längeren, haben nach Rückkehr am Arbeitsplatz einen längeren Urlaubseffekt und sind nicht mehr so schnell krank.

Wir sehen schon lange *WELLNESS* nicht als eine Modeerscheinung, sondern eine notwendige neue Lebensphilosophie. Deshalb sprechen wir bei unserem Angebot „CdIC“ auch immer den ganzen Menschen an. Getreu dem Motto des Rheinlandes: Jeder Jeck ist anders, kann sich jeder sein individuelles Paket schnüren, um zu seinem optimalen Ergebnis zu kommen. Vorgegeben werden lediglich Rahmenbedingungen. Und damit das Ganze auch durchführbar bleibt, sind die Gruppen maximal auf 4 Personen begrenzt. Keine Massenabfertigung, keine Entspannungsgruppen von 20 Personen. Jeder soll individuell „behandelt“ werden.

Hier das **6-Stufen-Programm** der Casa de la Calma:

1. **LIFE-BALANCE-COACHING:** Die Teilnehmer führen vor, während und nach den Angeboten Einzel- oder Paargespräche mit dem Diplom-Psychologen.
Dabei werden notwendige Herzratenvariabilitätsmessungen durchgeführt. Und bei Notwendigkeit wird immer ein Allgemeinmediziner oder Facharzt (zB Kardiologe) hinzugezogen werden. Ziel ist es, in der Ruhe des Urlaubs schon länger bestehende Probleme, wie Ängste, Depressionen oder Schwierigkeiten in der Beziehung zu besprechen. Aber auch zur Hilfe in psychologischer Sicht im Hinblick auf Umgang mit Schmerzen oder eine bessere Krankheitsbewältigung ist ein Anspruch der psychotherapeutischen Gespräche.
2. **NEUE BEWEGUNGSFORMEN:** Weil die Insel mehr als nur den Strand hat, gehen wir mit den Teilnehmern ausgesuchte Wanderwege auf der Insel ab. Dabei steht der Spaßfaktor GEHEN und nicht das Bewältigen von Wanderleistungen im Mittelpunkt. Orte mit ausgesucht starken energetischen Bedingungen (wie die Caldera de Bandama oder der Roque Nublo) werden vorzugsweise vorgeschlagen. In 300 Meter Kratertiefe oder in 1800 Meter

Gebirgshöhe werden ausgesuchte Meditationen praktiziert oder auf den Wegen dorthin meditatives Gehen angewandt.

Darüber hinaus wird der derzeitige Sporttrend ZUMBA für jüngere Klienten in das Programm aufgenommen. Und für die ganz fitten ist Powerwalking ein absolutes Muss.

3. ERNÄHRUNGSBERATUNG: Gegen den Trend von Fastfood und schlechter Ernährungsgewohnheit an zu arbeiten, sensibilisieren wir mit Hilfe einer Ernährungsberaterin, was wir da täglich so alles essen, wo es sich bei uns ablagert, wie es sich auf unsere Verfassung auswirkt und wie sich dadurch unsere Lebenszeit verkürzt und unsere Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen wird.

Natürlich kann das nur ein Ansatz sein, schlechte Essgewohnheiten einmal zu hinterfragen und wenigstens im Urlaub ein paar Alternativen aus zu probieren. Alles weitere unter 6.

4. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN (für Körper und Seele): Diesem Bereich widmen wir unser Hauptaugenmerk und wenden viele Techniken mehrmals täglich an. Im Urlaub haben die Menschen die Chance, einmal die Vielzahl der Techniken auszuprobieren und die Wirkung auf ihren Körper zu erspüren. Progressive Relaxation, Autogenes Training, Atemtherapie, Meditation, Hatha-Yoga, Mentaltraining und Hypnose zur Rauchentwöhnung oder Gewichtsreduktion können probiert werden.

Bei dem für Menschen so wichtigen, im Alltag aber so vernachlässigten Sinn: SPÜREN wenden wir nur eine ausgesuchte Massageart an. In unseren Gesamtkontext passend haben wir uns für die hawaiianische LOMI-LOMI-NUI Massage entschieden. Weil es sich dabei eh nicht um eine reine Massage sondern eher um eine therapeutische Körperarbeit handelt, passt sie viel besser in unser Gesamtangebot. Lomi-Lomi-Nui wurde vom Ursprung her eingesetzt, um als reinigendes Ritual auf Neues im Leben vorzubereiten. Auch wir wollen „einen neuen Menschen“ zurück an den Arbeitsplatz gehen lassen.

5. DUFTTHERAPIEN: Den olfaktorischen Sinn sprechen wir auf unterschiedliche Weise an. Weil er in unmittelbarem

Zusammenhang mit dem Geschmackssinn steht und sie sich auch gegenseitig beeinflussen, spielt er nicht nur bei ayurvedischen Duftangeboten eine Rolle, sondern auch bei Essenszubereitung, wie unter 2.

Gesondert gehen wir auf das Riechen auf Wanderungen ein. Unter Benennung der endemischen Pflanzen (hier herrscht eine einmalige Vielfalt, man spricht von ca. 880) sprechen wir die Emotion und Motivation durch die Geruchsidentifikation an. Abgeschlossen wird das Ganze durch *ANKERN* aus der Neurolinguistischen Programmierung. Es hilft, bei Rückkehr aus dem Urlaub bei bestimmten Gerüchen sich wieder an den Urlaub zu erinnern und in damit länger erlebbar zu machen.

6. Coaching Recall: Hiermit versprechen wir, WIR LASSEN SIE DANN AUCH WIEDER ZU HAUSE NICHT ALLEIN. Natürlich wollen wir, dass unsere Teilnehmer wiederkommen. Erstes Ziel dieses Angebotes ist aber die Verlängerung der Erholungsqualität in den Alltag hinein. Allzu schnell hat uns der Alltag wieder, die Bilder vom Urlaub verblassen und der innere Schweinehund verliert mehr und mehr gegen die Trägheit.

Wir halten dabei vorrangig per Email den Kontakt mit den Teilnehmern. Das hat einen einfachen Sinn: Die TN müssen sich schriftlich mit ihren Wünschen auseinandersetzen und vertiefen so ihre innere Einstellung dazu.

Weil wir individuell bleiben wollen, ist die Durchführung nicht ausschließlich an einen Ort gebunden. Wir haben keine Verträge mit Hotels und vermitteln auch nur bei dringender Bitte zu empfehlenswerten Unterkünften.

Wir bieten unsere „Casa de la Calma“ an verschiedenen Orten an: Gespräche in unserer Praxis, Ernährungsberatung in der Küche, Wanderungen quer über die Insel mit Schwerpunkten in Kratern und den vorhandenen Zweitausendern.

Entspannungstechniken wenden wir in der Molino de Agua bei Fataga und im Hotel Maritim Playa an. Bei der Molino handelt es sich um ein 1 Millionen Quadratmeter großes Gelände mit Casas Rurales, verschiedenen Obst-Plantagen, eigenem Gewürz- und Gemüseanbau, Ruiehäusern und Schwimmbad, sowie reichlich Gelände für meditatives Gehen.

Das Hotel Maritim Playa ist ein Spitzenhotel unter langjähriger deutscher Leitung in unmittelbarer Nähe zu unserer Praxis.

Um ein Zeichen gegen das „Geld – aus – der – Tasche – ziehen“ vieler anderer Anbieter zu setzen, kostet dieses 5 tägige Angebot bei 4 Teilnehmer lediglich 475 Euro/TN. Einen Teil (bis zu 150 Euro) erhalten die TN in Deutschland von ihren Kassen, durch Kursbestätigung von uns, wieder zurück.

Wir haben in den letzten 4 Jahren schon 24 Wochen mit 108 Teilnehmern durchgeführt. Die Resonanz war durchweg sehr gut. Wir werden diese Veranstaltungen auch weitere Jahre durchführen. Dabei können wir uns vorstellen, unsere Philosophie anderen weiter zu geben und so einem breiteren Publikum die Möglichkeit erholsamen Urlaubs zu gewährleisten. Dabei geben wir unsere Erfahrungen selbstverständlich kostenfrei weiter.

Wir sind zu erreichen:

www.life-balance-center.com

Avda. de Gran Canaria 13, Bungalow Fortuna 5, 35100 Playa del Ingles

Tel.: +34 928 946 318 mobil: +34 634 933 830

Michael Drebs und Angela Rister und das Team vom LBC S.L.