

Minde nap találkozik vele? Mindenhol ezt látja? Mi a wellness valójában?



Manapság már minden híres, magára valamit is adó szálloda indított wellness szolgáltatást, vagy szolgáltatásokat. A wellness szó az emberek fejében valami "prémium érzést -kategóriát" jelent.

Az emberek nagy többsége mára már azt hiszi, hogy minden szálloda egyben wellness központ is, számtalan helyen van már medence, masszázs, szauna. Azonban a wellness ennél sokkal többet jelent!

A wellness egy életszemlélet, ha jobban tetszik egészségtudatos életmód, amely javítja fizikai és lelki egyensúlyunkat, fittségünket.

A wellness története, kialakulása

A wellness már valójában az emberiség megjelenése óta létezik. Sokan azt hiszik, hogy a wellness csak egy pihenési forma, semmi több, pedig nem így van! A wellness irányzat célja, hogy a betegségek kialakulását megelőzze, valamint javítson a szellemi és fizikális fittségen, frissességen.

A különböző technikák, irányzatok, melyeket ma wellness név alatt ismerünk, megőrzik az egészségünket és fitten tartanak minket egészen az ókorig nyúlnak vissza. Valójában a wellness kifejezés az 1950-es években született meg Dr Halbert L. Dunn által. Dr Dunn a wellbeding és a fitness szót gyúrta össze (jó közérzet, jó kondíció) így született meg a wellness szó. A szó jelentése nagyjából ennyit jelent, ez az üzenete: "Érezd jól magad!"

A wellness egy jól felépített sikerkonceptió, mely a tudomány eddig szerzett tapasztalatait - az egészség szempontjából - összekapcsolja és egységes, sikert és szórakozást ígérő

Mi a wellness?

Írta: Administrator

egészség-megőrzési programmá kovácsolja azokat. Valójában a wellness egy életformát takar, mely életforma mentálisan, lelkileg és szociálisan kiegyensúlyozott. A szemlélet - életforma - fő üzenete, hogy nincs szellemi, lelki harmónia a test fittsége nélkül.

A wellness alapötletét a mai kor embere adta. Rohanó, felgyorsult világban élünk, nincs időnk és módunk arra, hogy kialakítsunk egy számunkra egészséges életmódot.

Urbanizálódott világunkban rengeteg időt töltünk friss levegőtől elzárt helyeken, fizikálisan és mentálisan (stressz) is megterhelő munkát végezve, ami napjainkra nagyságrendekkel emelte meg a szív és érrendszeri betegségek számát. Meg kellett találni a módszert, mely biztosítja a "rohanó" ember testi- lelki egyensúlyát, valamint megőrzi fizikális fittségét. A wellness irányzat aktív pihenést és regenerálódást kínál. Azonban kiegészül orvosi tanácsadással és egészséges étkezési formákkal.

A wellness irányzat célja egy olyan önként választott életmód meghonosítása, melyet az egyéni felelősségtudat és kiegyensúlyozottság jellemez. Ennek következményeként érezhetjük a fizikai és lelki közérzetjavulást.

"Az igazi wellness az a képesség, amivel minden napnak újra örömtelin és életigenlően vágunk neki" (Gregori Anderson) Anderson A boldogság 22 szabály című könyvében három jól elkülöníthető, értelmezhető alapelvet fogalmaz meg:

- "A belső beállítottság szabály" Keresnünk kell az élet apró örömeit, mert ezek visznek előrébb bennünket a nagyobb célok felé.
- "A személyes felelősség szabály" Csak magunk felelhetünk testi és lelki állapotunkért, egyensúlyunkért.
- "A test, a szellem és a lélek egységének szabálya" Minden cselekedetünk, tevékenységünk, valamibe vetett hitünk hatást gyakorol testi, lelki állapotunkra.

A wellness alapelemei:

- **szakképzett személyzet**
- **széles körű kínálat a szolgáltatások terén**
- **lazitó programok**
- **aktív regenerációs lehetőségek**
- **egészsége és ízléses konyha**
- **kulturális programok**
- **környezettudatos üzemeltetés**

Mi a helyzet hazánkban?

Magyarország rengeteg területe kiváló adottságokkal rendelkezik wellness szempontjából. A mai wellness szolgáltatás elődje a római korból maradt ránk, hiszen az itt állomásozó katonák a fáradt testüket különböző fürdőkben, gőzfürdőkben pihentették. A fürdő, gyógy-fürdő hatékony módja volt a fizikai fáradalmak kipihenésére, regenerációra.

Az idő múlásával felfedezték, hogy hazánkban rengeteg gyógyvíz csörgedezik a talaj mélyebb rétegeiben, és ezen vizeknek rendkívüli gyógyhatásai vannak.

A wellness irányzata, szolgáltatásai a világban, így hazánkban is, egyre nagyobb teret nyer. Megfogalmazódott az új koncepció: az emberek szeretnének tenni valamit a testükért, lelkükért, de eközben jól is szeretnék érezni magukat, pihenni akarnak. Erre a legjobb megoldás a wellness. Hazánkban egyre nagyobb kereslet mutatkozik a wellness irányzat, szemlélet iránt.

A wellness folyamata Amerikából indult el. Olyan megoldást kerestek, amely megvalósítja az úgynevezett "élmény alapú betegségmegelőzést". A középpontba tehát viselkedésünk, hozzáállásunk áll. Első sorban itt kell kialakítani olyan szokásokat, elveket, hogy hatékonyan tudjuk megelőzni a kialakuló krónikus illetve nem krónikus betegségeket. Manapság a wellness életforma és a wellness szolgáltatások abszolút vezető trendnek tekinthetők, legyen szó turizmusról, gyógyfürdőkről, illetve orvosi jellegű kezelésekről. A wellness fejlődésének iránya egyenlőre nem látszik, azonban térnyerése megállíthatatlan.

A wellness több mint "trendi" dolog! A világon és már hazánkban is egyre népszerűbbek a wellness hotelek. Itthon is egyre többen ismerik fel a wellnessben lévő lehetőségeket. A wellness szállodák, panziók, komplexumok mögött gondosan felépített koncepció áll.

A wellness a nyár elmúltával válik igazán vonzó lehetőséggé

Ha elmúlt a nyár, akkor sincs okunk panaszra, hiszen rengeteg wellness hotel és komplexum közül válogathatunk kedvünkre. Hazánkban a lehető legjobb színvonalon működnek a komolyabb wellness hotelek szolgáltatásai. Úszó és forró vizes medencék, hagyományos és infra szaunák, masszázs, kényeztetés, csak néhány elem ami jellemzi a mai wellness szolgáltatásokat.

Az igazi wellness szállodákban szolgálatunkra áll szakképzett, udvarias személyzet, illetve tapasztalt szakorvosok is. Sok helyen megvan a lehetősége az egyénre szabott wellness kezeléseknél, speciális wellness kúra csomagoknak, amelynek összeállítását minden esetben egy alapos állapotfelmérés előz meg.

Napjainkban zajló fejlesztési folyamatoknak, illetve a mélyben meghúzódó gyógyvíz áldásos hatásainak köszönhetően folyamatosan növekszik a magyar, wellness ipar és folyamatosan bővülnek a wellness szolgáltatások, ezáltal rengeteg turista keresi fel hazánk népszerű

üdülőhelyeit.

Mik tartoznak a wellness kezelések közé?

[blockquote]••• • **Aerob edzés**

- • **Aerob sportok**
- • **Algapakolás**
- • **Bőrradíró**
- • **Bioszauna**
- • **BMI**
- • **Body Wrapping**
- • **Léböjt kúra**
- • **Candida diéta**
- • **Cardio edzés**
- • **Cellulitis masszázis**
- • **Finn szauna**
- • **Gyógymasszázs**[/blockquote]

Lelki feltöltődés a wellness által

A stressz helyzet serkenti az idegrendszert, mellékvesét, növeli a légzésszámot, vérnyomást, vércukorszintet, pulzust, ugyanakkor gátolja az emésztést. A hosszú ideig fennálló stresszt okozhatja: az álmatlanság, a nem megfelelő táplálkozás, rossz lelki állapot, környezeti mérgek. Ezek viszont akár súlyos betegségekhez is vezethetnek.

A lelki feltöltődés fontos célja, hogy a stressztől megszabaduljunk és a szervezet energiaáramlását helyre állítsuk. A wellness-központokban, hotelekben alkalmazott relaxációs technikák /illóolaj, masszázis, kineziológia / - a stressz megszüntetésére kiválóan alkalmasak. Ezeket csak szakember segítségével lehet alkalmazni éppen ezért érdemes a mindennapjainkba olyan technikákat beépíteni, ami elősegíti az elmélyülést és az ellazulást. Ilyen például : A jóga is.

A lelki feltöltődés egészen egyszerű dolgokkal is elérhető. Például: • A napsütés - megnyugtatja a szellemet, életörömet és magabiztosságot sugároz. • Körülvehetjük magunkat kedvenc tárgyainkkal, színeinkkel, és sok növényvel. • Az illatokkal befolyásolhatjuk a lelket. Wellness-központokban szívesen alkalmazzák és ezt otthon is ki lehet próbálni. Ez elősegíti a szellemi és a testi jólétet.

A szociális wellness és a társadalmi kapcsolatok

A szociális wellness az egyén szociális életének javítását vagy helyreállítását tűzte ki célul maga elé. A szociális élet szinterei: a család, a párkapcsolatok, a baráti és munkahelyi kapcsolatok. A wellness olyan készségek fejlesztésében is tud segíteni, amik szükségesek az együttműködéshez, kommunikációhoz.

Legyen az akár ügyfél akár hozzátartozó. Különböző kommunikációs és konfliktuskezelési tréningeket hoztak létre hozzáértő, wellness területen dolgozó szakemberek, akiknek célja, hogy a résztvevők egymásra legyenek utalva és összeszokjanak. Különböző feladatokkal fejlesztik a kommunikációs készségüket. A tréningvezető segítségével folyamatosan megbeszélik félelmeiket, gondjaikat.

A szociális készség fejlesztésének egyszerűbb módja a vitafórumokon való részvétel, ahol egy témát fejtenek ki úgy, hogy egymással megosztják nézeteiket, megtanulják adott esetben meggyőzni a másik felet a saját igazukról, vagy mások hatására változtatnak hozzáállásukon. Ezekon kívül. A szociális életet jobbá teszik a wellness hotelekben szervezett kulturális programok is. Pl.: koncertek, kártyapartik, filmvetítés. Végül de nem utolsó sorban fejlesztik az egymásra figyelmet a közösen végzett relaxációs gyakorlatok meditációk is

A wellness, mint iparág rohamosan fejlődik. A mai kor társadalmában egyre inkább előtérbe kerül a minőségi élet folytatásnak és az öregedés késleltetésnek igénye. Ezt bizonyítja a szépségipar, fitness, reform- táplálkozás a SPA- és wellness központok területén történő fejlődés is.

Wellness központ - Spa

Gyakorlatilag minden érzékszervet érintő, relaxációt nyújtó, esztétikusan kialakított hely, ahol maximálisan feltöltődhetünk, kikapcsolódhatunk.

Szolgáltatásai:

[blockquote]••• □ **Termálfürdő, Aromafürdő, Gőzfürdő**

••• □ **Uszoda, Vízi torna, Whirlpool**

••• □ **Távol-keleti gyógymódok**

••• □ **Masszázs**

••• □ **Hangterápia/megnyugtató zene/**

••• □ **Fényterápia**

••• □ **Szépségszalon**

••• □ **„Bár”**[/blockquote]

Mi a wellness?

Írta: Administrator

**A wellness divat és üzlet is egyben. A cégek és a termékek a fogyasztói társadalom erősítését segítik elő. Rajtunk múlik, hogy a jó közérzet és az egészség megőrzés művészete maradjon és ne a pénzköltés alternatívája legyen.
A Spa szó magyar jelentése gyógyfürdő.**