



PRESSEMITTEILUNG

Deutscher Wellness Verband e.V.

GLOBAL WELLNESS DAY

Internationaler Wellnesstag am 10. Juni 2017: Einen ganzen Tag lang kostenlos Wellness genießen

(02.05.2017, Düsseldorf) Auf allen fünf Kontinenten der Welt wird am 10. Juni der internationale Wellnesstag gefeiert. Tausende sind an diesem Tag bewusst aktiv für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und mehr Glücksgefühle. Auch Deutschland beteiligt sich.

Alles begann mit einer persönlichen Geschichte vor mehr als zehn Jahren, als die junge Türkin Belgin Aksoy an Krebs erkrankte und ihre Krankheit durch einen disziplinierten Lebensstil überwand. Sie stellte ihre Ernährung um, verbannte Zucker und Alkohol, begann mit einem täglichen Trainingsprogramm und verfolgte hartnäckig eine Vision: Ein jährlich stattfindender, weltweiter Aktionstag für Wellness. „Hätte ich mein Leben nicht geändert, würde ich wohl nicht mehr leben oder würde jetzt 30 Kilo mehr wiegen, wäre depressiv und hätte ein unglückliches Kind“, sagt Aksoy, die seit mehr als 20 Jahren in der Hotel- und Spa-Welt zu Hause ist

In den letzten beiden Jahren hat die Idee tatsächlich eine atemberaubende Dynamik entwickelt und ist zu einer weltweiten Bewegung geworden. Es gibt 85 nationale Botschafter des Global Wellness Days rund um den Globus. Im letzten Jahr beteiligten sich 90 Staaten und 3.000 Veranstaltungspartner am Global Wellness Day. Für dieses Jahr wird ein weiteres Wachstum erwartet.

In Deutschland hat der Deutsche Wellness Verband seit 2015 die Unterstützung und Koordination des Non-Profit-Projekts übernommen. Im letzten Jahr beteiligten sich 30 Orte von Usedom bis Oberstaufen, unter anderem auch auf Kreuzfahrtschiffen, mit zahlreichen, kostenlosen Mitmachaktionen. Partner sind vor allem Betriebe aus der Hotel-, Thermen- und Spa-Branche, denn sie werden in erster Linie mit Wellness in Verbindung gebracht. Das gemeinsame Ziel ist, möglichst vielen Menschen die wahre Wellness-Philosophie zu vermitteln und ihnen Motivation und Inspiration für ein besseres und glücklicheres Leben zu geben.



Die meisten Menschen glauben irrtümlich, Wellness sei eine Art luxuriöses Entspannen. „Wellness ist jedoch eine Lebensphilosophie und ein entsprechender Lebensstil, um in eigener Verantwortung so gesund und glücklich wie möglich zu sein“, stellt der Psychologe Lutz Hertel klar. Er ist Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands und Botschafter des Global Wellness Days für Deutschland. Es gehe darum, die in jedem Menschen angelegten Potenziale für ein Höchstmaß an Lebensqualität zu wecken und für deren Entfaltung zu sorgen. „Viele Menschen leben weit unter ihren Möglichkeiten“, so Hertel. Man sollte selbst leichte, aber wirkungsvolle Veränderungen in Angriff nehmen. Schon 10 Minuten tägliche Bewegung oder bewusste Entspannung führen zu mess- und spürbaren Resultaten.

An welchen Orten welche kostenfreien Angebote zur Inspiration auf die Besucher warten, ist auf den Internetseiten des Deutschen Wellness Verbands nachzulesen: www.wellnessverband.de.

Auch ohne den Besuch eines Wellnesszentrums kann sich jeder Mensch aktiv am internationalen Wellnesstag beteiligen, betont Hertel. Anleitung dafür liefert ein einfaches Do it yourself Programm aus sieben leicht umsetzbaren Maßnahmen, das anlässlich des Global Wellness Days weltweit empfohlen wird:

- Eine Stunde gehen
- Mehr Wasser trinken
- Keine Plastikflaschen verwenden
- Bio-Lebensmittel aus der Region essen
- Eine „gute Tat“ vollbringen
- Mit der Familie oder Freunden zu Abend essen
- Nicht später als um 22 Uhr ins Bett gehen

Dies sei ein Einsteigerprogramm, betont Lutz Hertel. Der Deutsche Wellness Verband habe weitere Orientierungshilfen für Fortgeschrittene und Ambitionierte, die selbstverständlich nicht nur für einen Tag, sondern im besten Fall für das weitere Leben als Leitlinie dienen können.

Mehr Informationen:
www.wellnessverband.de
www.facebook.com/globalwellnessday
www.facebook.com/globalwellnessdaygermany

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar (Print oder pdf/URL) erbeten.

Weitere Informationen / Bildmaterial:

Deutscher Wellness Verband e.V.
Neusser Str. 35, 40219 Düsseldorf
www.wellnessverband.de

Ansprechpartner für die Presse:
Diplom-Psychologe Lutz Hertel
Tel. 0211 / 954 28 05
hertel@wellnessverband.de

Auf Wunsch vermitteln wir auch ein Interview mit der Initiatorin aus der Türkei, Belgin Aksoy.

Das Logo des Global Wellness Days sowie illustrative Fotos stellen wir Ihnen gerne in einem druckfähigen Dateiformat zur Verfügung.



„Die Menschen sind so begrenzt in ihren Vorstellungen“, sagt Belgin Aksoy, Initiatorin des Global Wellness Days. „Sie meinen, Spas seien lediglich zum Verwöhnen da ... sie wissen nicht, was ihnen alles entgeht.“



Ein Element des Wellness-Lebensstils: Bewegungsfreude, wie hier im Schliffkopf-Hotel Baiersbronn.
Fotovermerk: Wellnesshotel Schliffkopf