

Liebe Lebensfeuer Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Wir freuen uns, Ihnen diesmal einen Newsletter zum Themenschwerpunkt **TOURISMUS** präsentieren zu dürfen.

Wie allgemein bekannt, wird mit der HRV der Gesundheitszustand des Menschen erfasst. Daher sind Lebensfeuer Messungen nicht nur bei MedizinerInnen, PsychologInnen, Coaches, TherapeutInnen oder TrainerInnen beliebt, sie begeistern auch die Gäste im hochwertigen Gesundheitstourismus.

Wellness- und Aktivurlaube werden ständig weiter entwickelt, die Frage ob die Angebote tatsächlich gesundheitsfördernd wirken und die Bedürfnisse des individuellen Gastes erfüllen wird selten bis gar nicht gestellt. Der Ansatz eines mittels HRV Lebensfeuer Messung maßgeschneiderten Urlaubs erfüllt diesen Anspruch, wie ein konkretes Beispiel aus einem der im Newsletter vorgestellten Lebensfeuer Hotels beweist.

Vielleicht gibt es ja ein Wiedersehen in dem einen oder anderen Lebensfeuer Hotel!

Ihr Lebensfeuer Team

NEWSLETTER Juni 2014

Die Themen im Überblick:

- Lebensfeuer Professionals
- Themenschwerpunkt: **TOURISMUS**
- Lebensfeuer Hotels
- Trail of Life – Trail Running Camps
- Special Workshop: HRV advanced



Zertifizierte Lebensfeuer Professionals



Und wieder freuen wir uns, weitere zertifizierte Lebensfeuer Professionals in der Community aufnehmen zu dürfen!

Brigitte und Wolfgang LANDL aus Ottensheim in Oberösterreich haben sich am 27. Mai der Prüfung gestellt und sie bravourös gemeistert.

Wir gratulieren ganz herzlich!

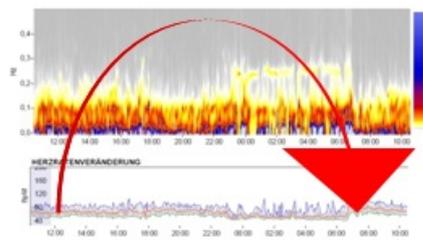
Das Lebensfeuer im Tourismus

Aktiv-Aquagymnastik, Verwöhnpakete, Entschlackungspeelings, Relax-Kräuterstempel-Behandlungen, Powerwalking, Abnehmprogramme, Bergläufe, Schneeschuhwanderungen etc. etc. Die Hotellerie überschlägt sich mit tollen Angeboten, um die hohen Urlaubsansprüche ihrer Gäste erfüllen zu können. Kaum ein Gast, der nicht den Alltagsstress hinter sich lassen möchte und Erholung sucht - dennoch darf im Urlaub auch keine Langeweile aufkommen.

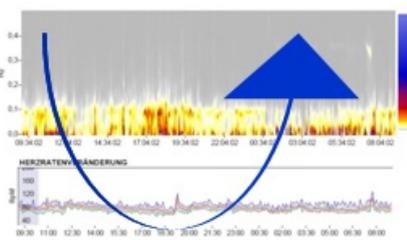
Aber welches Angebot passt nun zu welchem Gast? Kann jeder einfach bedenkenlos die "7 Gipfel Wanderung" in Angriff nehmen? Wer braucht

Aber welches Angebot passt nun zu welchem Gast? Kann jeder einfach bedenkenlos die "7-Gipfel-Wanderung" in Angriff nehmen? Wer braucht nun Regeneration und wem würde Aktivierung guttun?

All diese Fragen können mit einer 24h HRV Messung - am besten vor dem Urlaub zu Hause im Berufsalltag durchgeführt - leicht beantwortet werden. So bietet die Lebensfeuer Messung im Tourismus DIE Grundlage für einen maßgeschneiderten Urlaub.



Aktivierung empfohlen



Regeneration notwendig

Nun wollen wir ein konkretes Beispiel eines Ehepaares mit unterschiedlichen Messergebnissen und daher auch unterschiedlichen Impulsen (= Empfehlungen auf Basis der Messergebnisse) vorstellen. Schon bei ihrer Ankunft im Hotel kann das Ehepaar so mit konkreten Empfehlungen für den optimalen individuellen Urlaub empfangen werden:



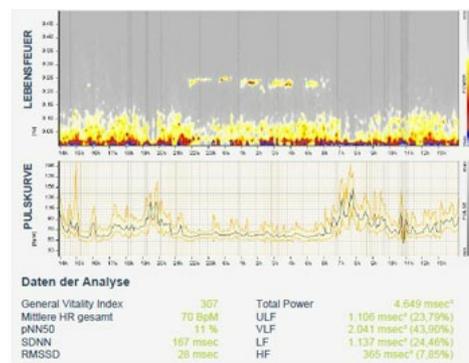
Herr Schmidt, 53

ist Vorstandsmitglied eines mittelgroßen Konzerns.

Seine durchschnittliche Wochenarbeitszeit beträgt 60-80 Stunden.

Die Zeit im Urlaub möchte er nutzen um Bücher aus dem Unternehmens- und Finanzbereich zu lesen (dazu kommt er sonst nicht) und natürlich um sich sportlich zu betätigen.

Impuls: Regeneration



Frau Schmidt, 47

ist Hausfrau.

Sie trifft sich gerne mit Freundinnen, geht einmal wöchentlich ins Fitnesscenter und besucht dort einen Yoga Kurs.

Im Urlaub möchte sie vor allem mehr Zeit mit ihrem Mann verbringen und kulturelle Angebote nutzen.

Impuls: Aktivierung

Hoteliers, Mitarbeiter an der Rezeption sowie in der Tourismusinformation sind zumeist die ersten, die mit dem Gast persönlich Kontakt haben. Sehr oft erleben sie dabei unterschiedliche persönliche Bedürfnisse. Menschen drängen im Urlaub darauf lang Versäumtes aufzuholen.

Wir haben die Urlaubsmotive beider Gäste Touristikern und Hoteliers gezeigt und die Ergebnisse der beiden Lebensfeuer-Messungen bewusst nicht mitgeteilt. Mit Herrn Schmidt wurden Bergtouren mit bis zu 1500 HM und 5-7h Gehzeit, teils im alpinen Gelände geplant. Auch herausfordernde Mountainbike Touren waren dabei. Das Angebot für Frau Schmidt war häufig "Wellness"-orientiert. Massagen, Fußpflege, etc. und gemeinsame Spaziergänge mit ihrem Mann.

In Kenntnis der Ergebnisse der Lebensfeuer Messungen hat sich die Urlaubsplanung dann grundlegend geändert. Die Lebensfeuer Bilder gemeinsam mit dem professionellen Coaching machten begreiflich, warum die Empfehlungen nicht so lauten wie man es sich gedacht, sondern eher so wie man es im Innersten vermutet hatte. Und wenn das Ergebnis der Messung vermittelt, auf nichts zu verzichten sondern lediglich Umfang und Intensität der Urlaubsaktivitäten zielführend anzupassen ist die Vorfreude auf das Urlaubsberlebnis noch größer.

Die geplante Bergtour startete daher nicht am ersten sondern am 3./4. Tag. Nicht auf den höchsten Gipfel, sondern zu einer Alm. Nicht im steilen felsigen Gelände, sondern über knorrigen Waldboden und saftige Almwiesen. Zu Beginn kehrten sich die Aktivitäten sogar um. Ruhe und Entspannung, Lesezeiten für Hr. Schmidt sowie angepasste Aktivierung (Nordic Walking, E-Bike Tour) für Frau Schmidt. Kurze, gemeinsame Abendspaziergänge in der Dämmerung verhalfen beiden zu einem angenehmen Schlaf.

Lebensfeuer Hotels





Genussgasthof Sonnenburg

Von den Gourmets Europas mehrfach prämiert ist jeder Aufenthalt im „Genussgasthof Sonnenburg“ ein unvergessliches Erlebnis.

Das traditionell gewachsene Hotel vereint gemütliches Ambiente mit der Herzlichkeit österreichischer Gastfreundschaft.

Diese Mischung macht den Genussgasthof zu einem Ort der Begegnung, an dem Walser Kultur gelebt wird und die Gäste daran teilhaben.

Verwöhnhotel Erlebach

Nehmen Sie sich die Freiheit, nur das in Anspruch zu nehmen, was Ihnen gut tut – wir beraten Sie bei der Auswahl und stellen Ihnen Ihr individuelles Programm zusammen.

Vertrauen Sie uns, erleben Sie Erholung a-la-minute gänzlich ohne direkten Termindruck. Alles tun können, nichts tun müssen!

Hotel Gemma

Reizarmut, helle, lichtdurchflutete Zimmer, ein einladender Eingangsbereich, eine Lounge die zu Kommunikation und Pause einlädt. Die Lebensfeuer Philosophie, die Empfehlungen der Gäste und unser eigenes Empfinden sind 2013 in das Konzept und die gesamte Neugestaltung des Hotels eingeflossen. Die Lebensfeuer Impulse werden durch viele unserer Angebote und ganz besonders durch unsere Kulinarik unterstützt. Wir freuen uns auf Sie! Rita und Klaus Peter.

Lebensfeuer Region Kleinwalsertal



Seit 2011 ist das Kleinwalsertal Lebensfeuer Region. Anne Riedler (GF Kleinwalsertal Tourismus), ihr Team, 14 Professionals, 3 Lebensfeuer Hotels und viele Partner aus Tourismus, Gesundheit, Gastronomie und anderen Wirtschaftsbereichen arbeiten seit damals gemeinsam an der Weiterentwicklung der Region.

Mit dem Walser Omgang, einem Wanderwegenetz aus aktivierenden, regenerierenden und bewahrenden Wanderwegen in 3 Höhenlagen hat das Kleinwalsertal sein einzigartiges Lebensfeuer Wander-Konzept gestartet. Im Winter 2013/14 wurden das Netz um Winterwege (Schneeschuhwanderung, Langlauf) erweitert.

Die Region ist aber, nicht erst seit dem Start des Gore Tex Transalpine Run 2011, eine Destination vieler - auch alpiner - Outdoor Sportarten. Insbesondere dem Trail Running. Mit **Seppi Neuhauser** lebt und trainiert einer der erfolgreichsten Trail Runner Österreichs im Tal.

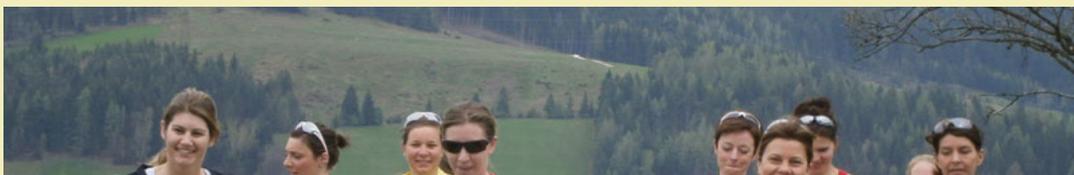
Im Rahmen der **1. Lauf- und Wanderwoche** (15.-22.6.2014), die im Vorfeld des Kanzelwand Trail statt findet, können Gäste und Einwohner Bewegung in unterschiedlichster Form kennen lernen. Die Angebote können einzeln oder im Rahmen des Trail of Life Trail Running Camps (siehe auch Trail of Life - Trail Running Camps) gebucht werden.

Zu den Höhepunkten der Woche zählen unter anderem:

- + **Nordic Walking Tour**
- + **Barfuß Lauferlebnis**
- + **Bewegungswahrnehmung**
- + **Lauf zur Sonna Alp mit Hüttenabend**
- + **Kanzelwand Trail**
- + **Lauf in den Sonnenaufgang**

Alle Informationen zu diesen und vielen weiteren Angeboten sowie zur Buchung finden Sie auf <http://www.kleinwalsertal.com>

Trail of Life - Trail Running Camps / Konzept für Tourismus, Alltag & Sport





Trail Running - das ist Laufen ohne Weg. Laufen im "hier" und "jetzt". Laufen über Wurzeln, Steine, Äste, durch Wasser, über Felsen, Wiesen, Waldböden. Aber nicht nur deshalb passt diese Sportart so perfekt in die heutige Zeit, in der die Sehnsucht der Menschen dem Stress zu entfliehen, zu Entschleunigen, Rythmus und Ordnung in ihr Leben zu bekommen stetig wächst. Im Grunde ist Trail Running die Urform von Bewegung. Seit es Menschen auf der Erde gibt haben Sie sich auf unterschiedlichen Pfaden bewegt. Und so gesehen ist Trail Running die älteste Bewegungsform der Welt. Millionen von Jahre alt.

In einem **Trail Running Camp** geht es grundsätzlich um die Verbesserung der individuellen Lauftechnik und Bewegungsökonomie. Über Trainingsformen wie Bewegungswahrnehmungs-Training, Lauf ABC, Übungen zur Kräftigung, Koordination und Dehnung lernen wir diese zu verbessern. Darüber hinaus können die Teilnehmerinnen Salomon Trail Running Schuhe (Allround bis Wettkampfschuh) aber auch Stöcke, Trinksysteme etc. testen und kennen lernen.



Bereits im Vorfeld erhalten alle TeilnehmerInnen einen Lebensfeuer Rekorder für eine 24h Messung. Das Lebensfeuer wird zwar in der Bewerbung der Camps kaum verwendet, die Messung und die Lebensfeuer Philosophie sind dennoch ein wichtiger Bestandteil des Camp Konzepts. Die Spannung, das Interesse und die Vorfreude auf die Messung und die Auswertung sind bei allen Camps sehr groß.

Der Wechsel zwischen Aktivierung und Regeneration, Anspannung und Entspannung wird über den Tagesverlauf aber auch innerhalb der einzelnen Einheiten gelebt. Ganz wichtig dabei - ein täglich Fixplatz für 2h Regeneration. Diese Regenerationszeiten werden von den TeilnehmerInnen sehr bewusst angenommen. Nicht nur in die Sauna sondern auch bei Massagen und anderen Anwendungen die oft schon im Voraus gebucht werden.

Das Konzept der Trail Of Life Trail Running Camps hat gezeigt wie man persönliche Begeisterung - in diesem Fall für den Sport - mit der Lebensfeuer Messung und einer persönlichen Veränderung erfolgreich kombinieren kann. Auch alle Partnerunternehmen profitieren wirtschaftlich von diesem Konzept in dem Neugierde, Kennen lernen und Ausprobieren von Neuem ganz wichtig sind.



2014:

=> **Lauf und Wanderwoche Kleinwalsertal** inkl. Trail Running Camp mixed: 19.-22.6.2014 (www.kleinwalsertal.com)

2015:

=> **Schneelauf Camp**, Lebensfeuer Region Kleinwalsertal: 16.-18.1.2015

=> **Ladies Trail Running Camp**, Ritzenhof***S Hotel & Spa am See/Saalfelden-Leogang: 30.4./1.5.- 3.5.2015

=> **Lauf und Wanderwoche Kleinwalsertal** (Termin auf Anfrage)

Informationen, Anfragen und Anmeldung: <http://www.trail-of-life.at>, <http://www.matcom.at/ladies-trail-running-camp.html>, office@matcom.at

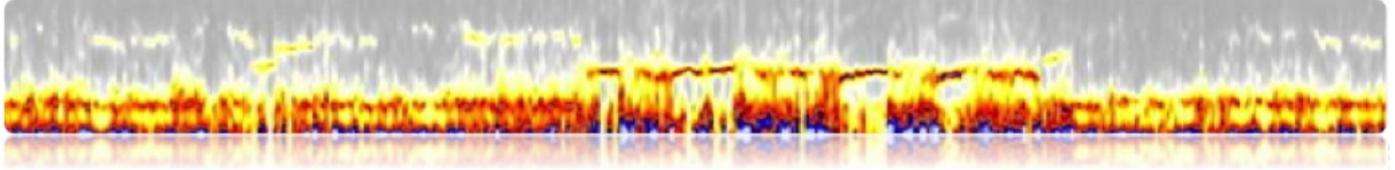
Erinnerung: Special Workshop im Juni

HRV advanced - HRV-Diagnostik für Fortgeschrittene

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe sowie die Neuerungen im den Analyseportal runden das Programm ab.

Wir bitten um rasche Anmeldung und weisen darauf hin, dass die Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen zur Erhaltung des Professionals Status verpflichtend ist!

| | |
|------------------|---|
| Termin 1: | 14. bis 15. Juni 2014 |
| Ort: | Lebensfeuer Zentrum Cobenzlgasse 74-76 / Top 1, 1190 Wien |
| Zeit: | Samstag , 10.00 bis 18.00 Uhr (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) Sonntag , 10.00 bis 14.00 Uhr |
| Kosten: | € 250,- |



Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren.

Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an office@lebensfeuer.com mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den Link in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch ausdrücklich erwünscht!