BLEIB BERG

HEALTH RETREAT

AUCH DER KOPF MUSS TRAINIERT WERDEN

Golfprofi Wiegele: Im BLEIB BERG zurück zur mentalen Stärke finden

Willensstark, kraftvoll, erfolgreich – so ist das gesellschaftliche Bild von Spitzensportler:innen in der Öffentlichkeit. Lange hat man versucht, Schwächen zu verbergen. Mittlerweile weiß man, dass die mentale Gesundheit genauso wichtig ist, wie die körperliche. Im Spitzensport muss also nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf trainiert werden. Österreichs Golfprofi Martin Wiegele hat im BLEIB BERG Health Retreat eingecheckt, um sich mit neuen gesundheitlichen und mentalen Impulsen für die kommende Saison vorzubereiten.

Martin Wiegele, seines Zeichens österreichischer Golfprofi, ist sich der Wichtigkeit der Psyche im Sport bewusst. Mit 20 Jahren Erfahrung im Spitzensport, weiß er nicht nur mit Leistungsdruck, sondern auch mentalen Belastungen umzugehen. Trotz einer beachtlichen Anzahl an Turniersiegen, war der Steirer nicht immer vom Glück verfolgt. Hüftprobleme und Operationen hatten zur Folge, dass er sich zurück in den Sport kämpfen musste, um wieder an seine Erfolge anknüpfen zu können. Das braucht nicht nur körperliches Training, sondern auch mentale Stärke.

Vor Kurzem verbrachte der Golfer durch seinen Partner der Murhof-Gruppe einen Aufenthalt im kärntnerischen BLEIB BERG Health Retreat und setzte dabei den Fokus auf Stress-Abbau, mentale Stärke und Regeneration. Perfekt, um zu neuen Kräften für die kommende Golfsaison zu gelangen. Bei einem Mix aus Mindcoaching, Stollentherapie und Gesprächen mit Psychologin Mag.a Nathalie Sleik-Strutz hat das BLEIB BERG dem Golfprofi zur Wiederfindung seiner körperlichen und mentalen Stärken verholfen.

„Für meine mentale Gesundheit war der Aufenthalt im BLEIB BERG Health Retreat ein Traum. Im Nachhinein betrachtet habe ich mich selten so entspannt und geerdet gefühlt wie jetzt“, fasst Wiegele seinen Aufenthalt zusammen. „Beim mentalen Biofeedbacktraining mit Mag.a Nathalie Sleik -Strutz habe ich eine Muskelentspannungsmethode in Kombination mit einem Bauchatmungstraining kennengelernt, die mich fasziniert hat und die ich garantiert bei wichtigen Golfspielen zur Vermeidung der stressbedingten körperlichen Anspannungen anwenden werde. Danke an Frau Mag.a Nathalie Sleik -Strutz für Ihre Hilfe!“

Bleibenden Eindruck hinterließ auch die Kältekammer: „Die Kryotherapie ist auf der einen Seite unglaublich kalt und irgendwie auch nicht. Es war für mich erstaunlich, was für eine Endorphine-Wohltat sich nach dem Kältekammerbesuch in meinem Körper ausgebreitet hat. Die Müdigkeit schien verflogen, ich fühlte mich für lange Zeit frisch und entspannt“. Bei minus 110°C geht es nur mit Haube, Handschuhe, Badehose und Sportschuhen ausgestattet in die mehr als arktische Kälte, um mit der richtigen Stimmung und positiven Gedanken in nur wenigen Minuten zu sich und seiner mentalen Gesundheit zurückzufinden.

Weitere Informationen unter www.bleib-berg.com oder auf Instagram und Facebook.

Über BLEIB BERG:
Das BLEIB BERG Health Retreat im kärntnerischen Bad Bleiberg ist Teil der Humanomed Gruppe und wurde Anfang 2022 neu eröffnet. Als Quelle und Kraftort für ganzheitliche Gesundheit von Körper und Geist, kümmert sich das Ärzt:innen Team unter der Leitung von Prim. Dr.

Bruno Pramsohler mit einem breiten Spektrum an schul- und komplementärmedizinischen Kompetenzen um das langfristige gesundheitliche Wohl der Gäste. Dabei dient die eigens entwickelte BLEIB BERG METHODE©, die auf 50 Jahren Erfahrung der Humanomed Gruppe im Bereich Schul- und Komplementärmedizin basiert, zur ganzheitlichen medizinischen Betreuung und ermöglicht eine umfassende Diagnostik und ein breites Spektrum an Therapien und Ritualien. Mit drei themenspezifischen Gesundheitsprogrammen, fokussiert auf Fasten, Schlaf und mentale Gesundheit, liegt der Schwerpunkt auf der individuellen medizinischen Betreuung der Gäste. 2022 wurde das BLEIB BERG bei den look! Spa Awards zum Best Medical Spa sowie von Connoisseur Circle zum Top Medical Spa gekürt. Bei den European Health & Spa Awards 2022 belegte das BLEIB BERG den 3. Platz in der Kategorie „Best Medical Spa & Best Medical Resort". www.bleib-berg.com

RÜCKFRAGEHINWEIS

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH
Mag. Petra Schneider
schneider@massgeschneidert.at
Mobil: +43/676/9253485