****Mental Spa-Resort

Fritsch

am Berg

glücklich – gelassen – gesund

FAMILIE
Seit 1898 ist dieser Ort im Besitz der Familie Fritsch. Auch wenn Resi und Franz Fritsch das Hotel vor vielen Jahren an ihren Sohn Thomas übergeben haben, sind sie noch immer die guten Geister des Hauses.
Thomas Fritsch führt das Hotel seit 1998. Seine Gattin Diana Sicher-Fritsch leitet den Spa und das mentale Gesundheitszentrum. Seine Schwester Beate ist Sommelière und leitet das Restaurant. Sein Bruder Franz ist Küchen-Chef.

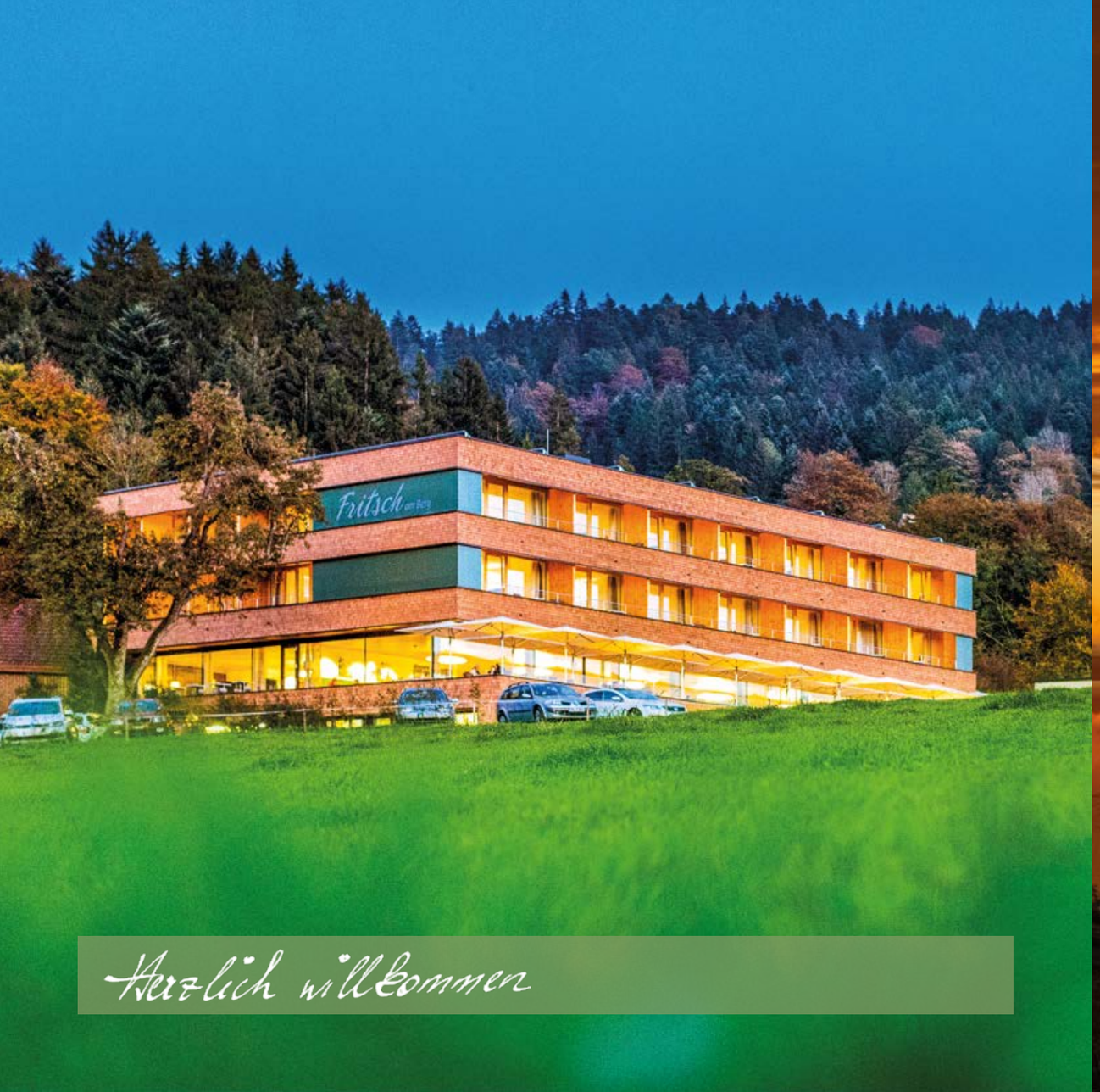
HOTEL
Das Fritsch am Berg ist ein Ort für ruhesuchende Erwachsene. Auf 750 m Seehöhe gelegen, bietet es einen herrlichen Ausblick über den Bodensee, die Schweizer Berge und das Allgäuer Hügelland.
Es verfügt über 34 Zimmer sowie ein Restaurant, eine Bar und eine Bibliothek.
Der Wellnessbereich mit dem Gesundheitszentrum erstreckt sich über 750 m².
Authentizität ist der Familie Fritsch wichtig: „Wir sind, was wir leben. Nichts anders können wir unseren Gästen vermitteln."
Regionalität und ein guter Umgang mit der Umwelt sind ebenso wichtig. Die eigene Landwirtschaft ist biozertifiziert (wie übrigens alle Landwirte am Pfänderhang).

SPA
Unser „Berg-See-Wald-Wiese-Konzept" repräsentiert, was uns umgibt und was wir zu bieten haben.
Wellness kombiniert Gesundheit mit Wohlbefinden.
Dies haben wir um den Verstand erweitert und das erste MentalSpa-Hotel konzipiert.
Denn Körper, Geist und Emotionen sind stets eins.
Mit dem Wellness-Wesenstest findet jeder Gast rasch heraus, welche Anwendungen ihn in seinem Wellness-Wesen unterstützen und welche ihn ausgleichen würden. Kräftige Massagen, hautstraffende Anwendungen, lösende Körperbehandlungen, nährende Kosmetikprodukte und die leichte Frische der Wiese haben in unseren Spa Einzug gehalten.

GESUNDHEIT
Gesundheit beginnt im Kopf, wobei Körper, Verstand und Emotionen untrennbar miteinander verbunden sind. Wer sich nicht gut fühlt, wird unweigerlich Symptome entwickeln. Schlafprobleme, Überlastung, Tinnitus, Bruxismus und Herz-Kreislauf-Probleme sind die Folge.
Mittels medizinischer Biofeedbackmessung können Stress-Belastung, der Schlaf und die Regenerationsfähigkeit analysiert werden.
Coachings & Trainings helfen beim Umgang mit Stress. Sie verändern Ihr Denken, Fühlen & Handeln, für mehr Gesundheit und ein leichteres Leben.
Besonders wichtig ist in unserer Arbeit das Herz-Kreislauf-System.

RESTAURANT
Manchmal weiß man gar nicht, wo man zuerst hinsehen soll. Auf den Teller mit köstlichen Leckereien oder durch die Panoramafenster auf den Bodensee. Beides macht glücklich!
Regional & saisonal sind die Gerichte auf der Speisekarte, die Franz Jr. kreiert und Beate serviert.
Ihre Liebe gehört dem Wein. Der Weinkeller, das „Reich der Freuden" ist daher ihr Reich. Weinverkostungen und Winzertreffen sind ihre Passion und Herausforderung, die von Franz Jr. kulinarisch stets begleitet werden.

UMGEBUNG
Unsere Umgebung prägt uns. Das, was uns glücklich, gelassen & gesund macht, das können wir weitergeben.
Auf halber Höhe des „Pfänders", des Bregenzer HausBERGs gelegen, spüren wir den Halt.
Der BodenSEE vor uns schenkt uns Weitblick. Der Fritsche WALD in seiner Ruhe macht uns gelassen. Die Fritsche BlumenWIESE zeigt uns täglich, was Lebendigkeit und Lebensfreude bedeuten.
Jeder Bereich birgt seine Möglichkeiten mit Wanderwegen, Museumsbesuchen, lockt mit der Bregenzer Festspielbühne und Ausflüge auf die Lindauer Insel.



Herzlich willkommen

unvergessliche Sonnenuntergänge

Resi und Franz Fritsch

Resi & Franz haben die Grundmauern
des „Fritsch am Berg“ erbaut
und es mit vier Kindern sowie
zahlreichen Schwiegerkindern
und Enkelkindern –
und damit mit LEBEN – gefüllt.
Noch heute helfen sie immer und überall
im Hotel mit.

Thomas Fritsch und Diana Sicher-Fritsch

Immer auf der Suche nach neuen Wegen
hatte Thomas Fritsch die Idee,
ein Hotel für Menschen zu erschaffen,
die „ihr eigenes Leben leben wollen”.
Gemeinsam mit seiner Frau Diana hat er
*das Konzept von einem **** MentalSpa-Resort*
entwickelt und umgesetzt.

Beate Fritsch

Oft erkennt Beate Wünsche,
bevor sie ausgesprochen,
manchmal schon,
bevor sie nur angedacht werden.
Ihre Gäste liegen ihr am Herzen.
Ihre Passion ist das liebevolle Dekorieren,
ihre Leidenschaft lebt sie als Sommelière.

Franz Fritsch

Wo Franz ist,
klappern entweder Töpfe und Pfannen
oder seine Zwillinge –
und manchmal alles zusammen.
Sein Motto lautet:
„Nichts ist wichtiger als der Moment!“

Thomas Fritsch
Ihr Gastgeber

Wofür wir stehen

glücklich – gelassen – gesund

Nur wer den Augenblick lebt,
lebt für die Zukunft.
Heinrich von Kleist

Das Fritsch am Berg ist ein familiengeführtes Hotel für erwachsene Ruhesuchende. Authentizität, Regionalität, ein achtsamer Umgang mit den Menschen und der Natur sind der Familie Fritsch wichtig.

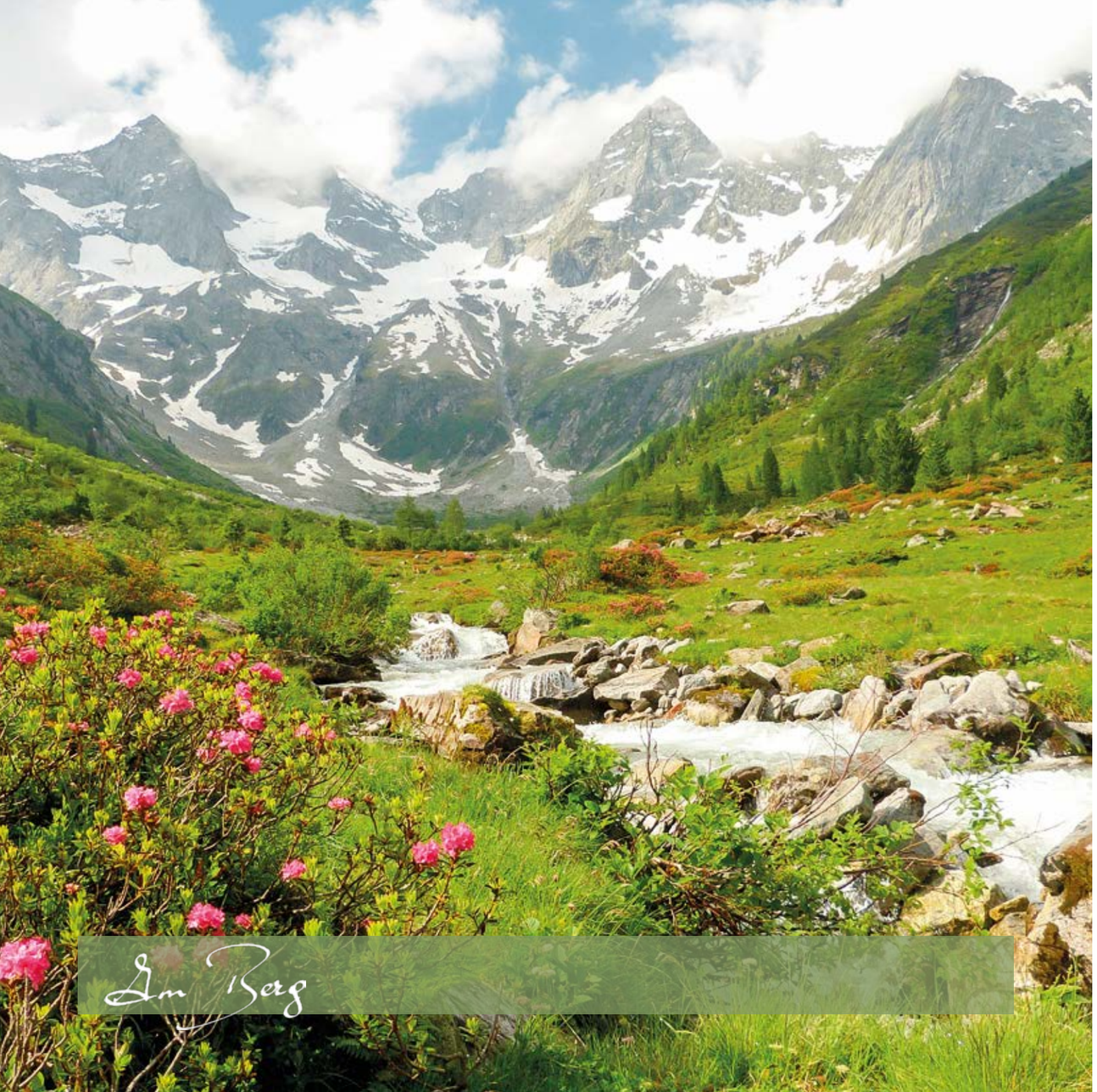
Thomas Fritsch leitet das Hotel und wird von seiner Gattin Diana, Schwester Beate, Bruder Franz, seinen Eltern Resi & Franz und einem 50-köpfigen Team unterstützt.

Mit Blick über den Bodensee und auf die Schweizer Berge, umgeben von grüner Natur, liegt das 2014 eröffnete Hotel mit 34 Zimmern und Suiten, auf 750 Metern Seehöhe, in ruhiger Lage. Einladend wirkt die Architektur, die sich vorsichtig in die Landschaft einfügt. Genießen im Restaurant, träumen in Wohlfühlzimmern, schmökern in der Bibliothek, interessante Gespräche an der Bar, Entspannung und Wohlfühlen im Spa und im Gesundheitszentrum: Hier gibt es Raum für wohltuende Erlebnisse. Unser Hotel ist ein Ort, an dem Glücklichsein leicht fällt, Gelassenheit gelebt wird und Gesundheit gestärkt wird.

Das einzigartige MentalSpa-Konzept ist ein Wohlfühl-Programm, welches Wellness im Hotel mit speziell abgestimmten Spa-Behandlungen mit dem OASE-Gesundheitsmodell im Bereich Beratung, Coaching & Training kombiniert. Bereits ab drei Tagen ist Entspannung individuell lernbar; und bei längeren Programmen können Stress reduziert, Stress-Symptome gelindert und Burnout-Prävention in Angriff genommen werden.

Wohltuende Massagen, Kosmetik-Behandlungen und individuelle Personal-Trainings können optimal mit Mental- & Gesundheitsbehandlungen auf die Bedürfnisse des Gastes abgestimmt werden.

In verschiedenen Arrangements finden sich Wellness-, Mental- & Gesundheits-Pakete, die zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Gesundheit führen. Für eine individuelle Beratung steht Diana Sicher-Fritsch persönlich und telefonisch zur Verfügung – damit Sie bei uns erleben, was Ihr Leben leichter macht und es im Alltag selbst umsetzen können.



Am Berg

ändern sich die Perspektiven am deutlichsten. Was groß und mächtig schien, ist von oben betrachtet oft klein. Der Weg auf einen Berg ist dem Lebensweg sehr ähnlich. Es gibt Wege und Pfade, Hürden, Höhen, Tiefen und manchmal muss man sich ein wenig überwinden. Auf diesem Weg sucht man sich eine Schutzhütte. Dort ruht man sich aus, plant die nächste Etappe und man stärkt sich. Und manchmal trifft man jemanden, der die Wege kennt.

glücklich

Unsere Berg-Massagen sind intensiv. Wagen Sie die Steinreise heiß & eisgekühlt und erleben Sie den Berg! In der Kosmetik und den Körperbehandlungen wirken erfolgreich hautstraffende Produkte. Bei unseren Berg-Arrangements verwöhnen wir Sie mit intensiven Wellness-Anwendungen.

gelassen

Mentale Stärke & Durchhaltevermögen braucht jeder im Leben. Manchmal kommt man an einen Punkt, an dem man seinen eigenen Weg sucht, Hürden nehmen muss und Ziele erreichen möchte. Eine gute Zeiteinteilung und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, sind hierbei besonders wichtig. Unsere Mental-Arrangements enthalten zusätzlich Coachings bzw. Trainings für eine Veränderung im Denken, Fühlen, Handeln.

gesund

Das Herz-Kreislauf-System ist unsere Lebensgrundlage. Wer sein Herz fit hält, lebt nicht nur länger, sondern kann sich auch besser regenerieren. Eine Biofeedback-Messung gibt Auskunft über die Belastbarkeit des Herzens und die Regeneration im Schlaf. Im Training wird die Anpassungsfähigkeit des Herzens auf Belastung und Ruhe trainiert und damit auch seine Regenerationsfähigkeit verbessert. Für den Erhalt der Herz-Gesundheit ist das Thema Ernährung ebenso wichtig wie die Bewegung – für mehr Ausdauer & Kraft! Die Gesundheit zu verbessern und den zu Lebensstil verändern ist das Ziel der Gesundheits-Arrangements.

Wer den Lebens-Berg erklimmen möchte, muss fit, ausdauernd und kräftig sein. Bei uns finden Sie einen Ort, an dem Sie das Gefühl haben, Ihren Weg ganz und gar selbst zu bestimmen! Fachlich hochqualifizierte Mitarbeiter begleiten Sie auf Ihrem Weg ,glücklich, gelassen & gesund zu bleiben!

Unsere Arrangements & Angebote zum Berg finden Sie auf unserer Preisliste und im Internet.

Am See

tauchen Sie ein in Ihr Selbst. Lassen Sie los, was Sie nicht mehr brauchen. Spüren Sie sich, Ihre eigenen Gefühle und Ihre Wünsche. Erst wenn Sie bei sich sind, können die Herzen wieder für einander schlagen, kann das Leben leichter werden. Manchmal tut es gut, sich einfach treiben und die Seele baumeln zu lassen, die Sorgen für eine Weile zu vergessen. Dann kommt der ruhige Schlaf wieder, die Träume kehren zurück und man darf ausgeruht erwachen.

glücklich

Unsere See-Massagen wirken lösend. Lassen Sie sich von warmen Muscheln verführen und erleben Sie den See! In der Kosmetik und den Körperbehandlungen finden reinigende Produkte ihre Anwendung. Bei unseren See-Arrangements verwöhnen wir Sie mit lösenden Wellness-Anwendungen.

gelassen

Die Fähigkeit, loslassen zu können, ist wichtig für ein leichtes Leben, damit man nicht stets alles mit sich herumschleppt. Oft brauchen wir dafür einfach nur etwas Ordnung im Innen und im Außen. Das bringt Klarheit für die Gedanken und Gefühle, was zu Stabilität und Sicherheit in unseren Handlungen führt. Im See-Coaching wird „der Knoten gelöst". Unsere Mental-Arrangements enthalten zusätzlich Coachings bzw. Trainings für eine Veränderung im Denken, Fühlen, Handeln.

gesund

Ein gesunder und regenerativer Schlaf ist wichtig, um den Alltag bewältigen zu können. Je besser die nächtliche Regeneration funktioniert, desto leichter wird das Leben. Wenn das Ein- und Durchschlafen zur Qual wird, kann sich Regeneration kaum einstellen. Schlaf-Messungen geben Auskunft über mögliche nächtliche Atemaussetzer und Ihre Herz-Regeneration. Entspannung in den Tag zu bringen, bedeutet mehr Ruhe für die Nacht. Strukturen und Methoden, um Gedanken loslassen zu können, sind ebenso wichtig wie die richtige Ernährung und Bewegung für die innere Ruhe. Die Gesundheit zu verbessern und den zu Lebensstil verändern ist das Ziel der Gesundheits-Arrangements.

Wer den See genießen und entspannt loslassen möchte, braucht eine Ordnung, die ihm Sicherheit gibt. Bei uns finden Sie einen Ort, an dem Sie ganz bei sich selbst sein dürfen, um sich und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. Fachlich hochqualifizierte Mitarbeiter begleiten Sie auf Ihrem Weg, glücklich, gelassen & gesund zu bleiben!

Unsere Arrangements & Angebote zum Berg finden Sie auf unserer Preisliste und im Internet.

Im Wald

kommen die Gedanken zur Ruhe. Unter Moos, Blättern oder Schnee geschützt bereitet sich alles auf das neue Leben vor. Nur der Wald bietet diesen Schutz zur Regeneration, zum Auftanken und Kräfte sammeln. Hier kehrt die Ruhe ein, die es sonst nirgends auf der Welt gibt. Eine Auszeit von der Hektik des Alltags bringt uns in den Einklang mit der Natur und damit mit uns selbst. Wir stärken uns und sind den Anforderungen des Lebens wieder gewachsen.

glücklich

Unsere Wald-Massagen wirken faszienlösend, mental & körperlich sehr entspannend. In der Kosmetik und den Körperbehandlungen nähren unsere biozertifizierten Produkte und wirken regenerierend. Bei unseren Wald-Arrangements verwöhnen wir Sie mit entspannenden Wellness-Anwendungen.

gelassen

Finden Sie Ihre innere Ruhe, um zu regenerieren und entspannt dem Leben zu begegnen. Entspannungstechniken sowie Mental-Techniken helfen Ihnen dabei, Gelassenheit nicht nur hier zu fühlen, sondern mit in den Alltag nehmen zu können. Im Coaching finden Sie heraus, was Sie persönlich nährt und stärkt. Unsere Mental-Arrangements enthalten zusätzlich Coachings bzw. Trainings für eine Veränderung im Denken, Fühlen, Handeln.

gesund

Unsere Muskulatur trägt uns und bewegt uns. Auf sie müssen wir gut acht geben. Medizinische Biofeedback-Messungen der Muskulatur zeigen Ihnen, was Sie selbst tun können, um Ihren Tinnitus positiv zu beeinflussen, wie Sie Spannungskopfschmerzen selbst abbauen und Kieferverspannungen lösen können, um nächtliches Zähneknirschen zu minimieren. Ein abgestimmtes Ernährungstraining und Bewegungen für die innere Ruhe unterstützen die Entspannung. Die Gesundheit zu verbessern und den zu Lebensstil verändern ist das Ziel der Gesundheits-Arrangements.

Wer die Stille des Waldes erleben möchte, braucht innere Ruhe und Entspannung. Bei uns finden Sie einen Ort, an dem Sie auftanken und sich erholen können. Fachlich hochqualifizierte Mitarbeiter begleiten Sie auf Ihrem Weg, glücklich, gelassen & gesund zu bleiben!

Unsere Arrangements & Angebote zum Berg finden Sie auf unserer Preisliste und im Internet.

Auf der Wiese

spüren Sie die Leichtigkeit am deutlichsten. Lebensfreude aus Kindertagen und das Gefühl, Zeit zu haben, alles erkunden zu dürfen und die Welt mit allen Sinnen wahrzunehmen – das gehört zur Wiese. Achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen nehmen wir uns selbst und unser Umfeld wieder wahr. Schwere Gedanken weichen und geben den Raum in uns frei für ein neues, leichtes Lebensgefühl. Lebendig und fröhlich erleben wir uns und die Welt neu.

glücklich

Unsere Wiesen-Massagen wirken auflockernd und belebend. Hochwirksame Essenzen und köstliche Düfte haben einen harmonisierenden Effekt auf den Körper. In der Kosmetik und den Körperbehandlungen erleben Sie erfrischende Anwendungen voller Leichtigkeit. Bei unseren Wiese-Arrangements verwöhnen wir Sie mit belebenden Wellness-Anwendungen.

gelassen

Um die Leichtigkeit aus Kindertagen wieder zu erleben, brauchen wir Lebensfreude und etwas Zeit für uns selbst. Achtsamkeit mit der Umwelt und vor allem mit sich selbst bringt die Fähigkeit in uns hervor, wieder selbst für uns zu sorgen statt Erwartungen zu haben. Lernen Sie, Ihr Denken, Fühlen & Handeln positiv zu beeinflussen. Unsere Mental-Arrangements enthalten zusätzlich Coachings bzw. Trainings für eine Veränderung im Denken, Fühlen, Handeln.

gesund

Herzfreundliche Atemtechniken wirken positiv auf Ängste, sind stimmungsaufhellend und führen so zu mehr Leichtigkeit. Mittels Biofeedback erleben Sie, wie Sie Gedankenkreise verlassen, Lebensfreude wiederfinden und die Leichtigkeit des Seins wieder spüren können. Achtsamkeit in der Bewegung und der Ernährung unterstützen die Coachings ganzheitlich. Die Gesundheit zu verbessern und den zu Lebensstil verändern ist das Ziel der Gesundheits-Arrangements.

Wer die Leichtigkeit der Wiese wieder erleben möchte, muss zuerst innehalten und tief durchatmen. Bei uns finden Sie einen Ort, an dem Sie die Geborgenheit spüren, um den Alltag etwas anzuhalten und wieder ganz bei sich sein zu können. Fachlich hochqualifizierte Mitarbeiter begleiten Sie auf Ihrem Weg – glücklich – gelassen & gesund zu bleiben!

Unsere Arrangements & Angebote zum Berg finden Sie auf unserer Preisliste und im Internet.

Junior Suite

Ihre Suite für zwei Personen ist 40 m² groß und hat einen herrlichen Blick auf den Bodensee! Der Balkon dieses Panoramazimmers ist 9 m² groß. Sie schlafen in einem Designer-Bett mit einer 210 x 180 cm großen Kuschelmatratze. Großzügig präsentiert sich das Badezimmer mit seiner Offenheit zu Ihrer Junior-Suite. Für Badespaß & Wassergenuss sorgen eine Badewanne und eine Regendusche. Das WC ist separiert. Für gemütliche Momente in Ihrer Junior Suite warten eine Kuschelcouch und ein Lesesessel.

Doppelzimmer Seeblick

Ihr Zimmer für zwei Personen ist 30 m² groß und hat einen wundervollen Blick auf den Bodensee! Der Balkon dieses Panoramazimmers ist 6 m² groß. Sie schlafen in einem Designer-Bett mit einer 210 x 180 cm großen Kuschelmatratze. Großzügig präsentiert sich das Badezimmer mit seiner Offenheit zu Ihrem Zimmer „Seeblick". Für Badespaß & Wassergenuss sorgen eine Badewanne und eine Regendusche. Das WC ist separiert.

Doppelzimmer Lindau

Ihr Zimmer für zwei Personen ist 25 m² groß und hat einen reizvollen Blick auf den See und die Insel Lindau! Der Balkon dieses Panoramazimmers ist 5 m² groß. Sie schlafen in einem Designer-Bett mit einer 200 x 180 cm großen Kuschelmatratze. Großzügig präsentiert sich das Badezimmer mit seiner Offenheit zu Ihrem Zimmer „Lindau". Für Wassergenuss sorgt eine Regendusche. Das WC ist separiert.

Doppelzimmer Rheintal

Ihr Zimmer für zwei Personen ist 25 m² groß und hat einen romantischen Blick auf die Schweizer Berge! Ein Panoramafenster bietet einen unvergleichbaren Ausblick über das Rheintal. Sie schlafen in einem Designer-Bett mit einer 200 x 180 cm großen Kuschelmatratze. Großzügig präsentiert sich das Badezimmer mit seiner Offenheit zu Ihrem Zimmer „Rheintal". Für Wassergenuss sorgt eine Regendusche. Das WC ist separiert.

Einzelzimmer Pfänder

Ihr Einzelzimmer ist 21 m² groß und offenbart einen charmanten Blick auf den Bregenzer Hausberg. Sie schlafen in einem Designer-Bett mit einer 200 x 120 cm großen Kuschelmatratze. Großzügig präsentiert sich das Badezimmer mit seiner Offenheit zu Ihrem Zimmer „Pfänder". Für Wassergenuss sorgt eine Regendusche. Das WC ist separiert.

im Reich der Träume

> *Manchmal braucht man einen Moment der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören. Einen Moment mit geschlossenen Augen, um wieder klar zu sehen. Einen Moment auf das Herz hören, um das Leben zu spüren. Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden.*
> *N.N.*

Unsere Preise beinhalten

- *Schlemmer-Frühstück mit regionalen Produkten*
- *5-gängiges Abend-Menü*
- *Minibar, Nespresso & Tee im Zimmer*
- *TV-Flatscreen, Telefon & Safe im Zimmer*
- *Individuelle Licht-Farb-Wahlmöglichkeit im Zimmer*
- *Nutzung der Wellness-Anlage*
- *Buffet im Spa mit Snacks & Getränken*
- *Kuschel-Bademantel, Pantoffeln & Badetasche*
- *Nutzung unserer Nordic-Walking-Stöcke*
- *Kostenloser Parkplatz beim Hotel*

Erwachsenen-Hotel ab 16 Jahren

Weitere Angebote

Zusätzlich vorab buchbar sind Anwendungen in unserem Reich der Sinne wie Massagen, Bäder, Peelings, Ganzkörperanwendungen & Kosmetik. Coachings, Beratung, Biofeedback & HRV-Training rund um das Thema Stress & Stress-Symptome in unserem Mental- & Gesundheitszentrum „Denk-Art" runden unsere Zusatz-Angebote ab.

Allergiker-Hotel

- *Zimmer frei von Tierhaaren & Pflanzen*
- *Parkett in den Zimmern*
- *Pollenfreie kontrollierte Be- & Entlüftung*
- *Allergiker-Bettwäsche & -Ausstattung*
- *Rücksichtnahme bei Lebensmittelallergien & -Unverträglichkeiten*

Bei uns sieht man die Welt von oben.
Von hier aus betrachtet scheinen die Probleme kleiner, die Welt wirkt größer und weiter.
Den Berg hab ich im Rücken – für Ruhe und Kraft.
Den See hab ich im Blick – für Offenheit und Weitblick.
Diana Sicher-Fritsch

Unseres Sinnesreich

die Stille genießen

Der Ruheraum ist die Oase der Stille. In unserem Indoor-Pool baden Sie in ca. 30° C warmem Wasser. Beim Schwimmen sind der Wald und die Schweizer Berge Ihre Kulisse. Fenster, welche sich aufschieben lassen, holen die Natur ins Reich der Sinne.

oberes Sinnesreich

manche mögen's heiß

Gegensätze

Die Hitze der finnischen Sauna, des Sanariums & der Infrarotsauna sowie der Dampf des Sole- & Aromadampfbades treffen auf das eiskalte Wasser der Fußkneipp-Becken und die Wasserstrahlen der Erlebnisduschen.

im Reich der Bewegung

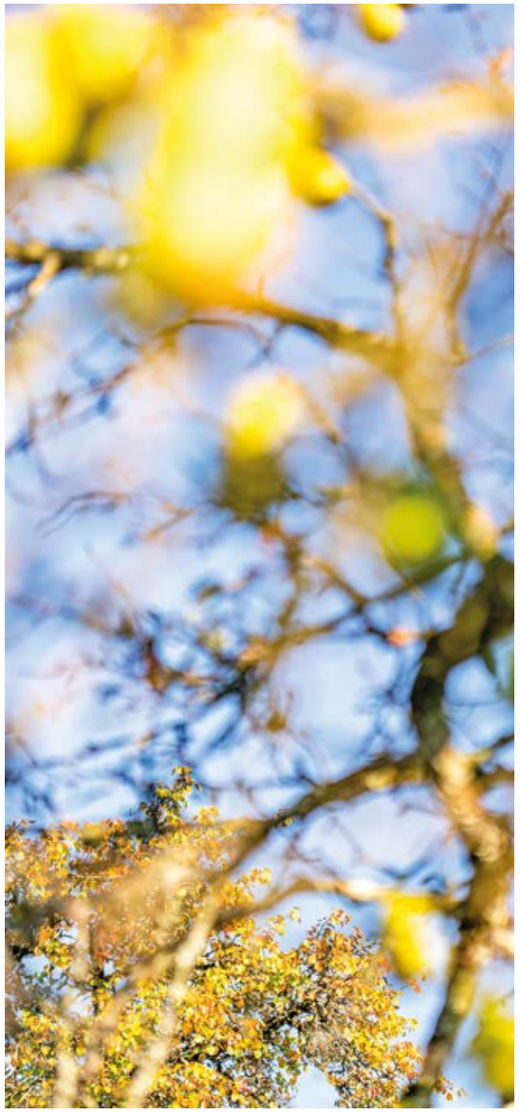
bewusst genießen

Säfte & Wasser, Tee & Kaffee stillen Ihren Durst. Nachmittags warten im Spa Snacks, Suppe, Gebäck und Kuchen auf bewusste Genießer.

der Wohlfühlgarten

Natur erleben

Der Spa-Bereich führt Sie direkt in den Wohlfühlgarten am Fritsch'en Waldrand. Das gesamte Reich der Sinne ist ein Ort für Ruhesuchende ab 16 Jahren.



Arrangements

Mental-, Spa- & Gesundheits-Arrangements

Was wollten Sie schon immer erleben? Mit unseren Arrangements umsorgen wir Sie rundum!.
Zu jedem unserer Themen „Berg – See – Wald – Wiese" haben wir Arrangements zusammengestellt:

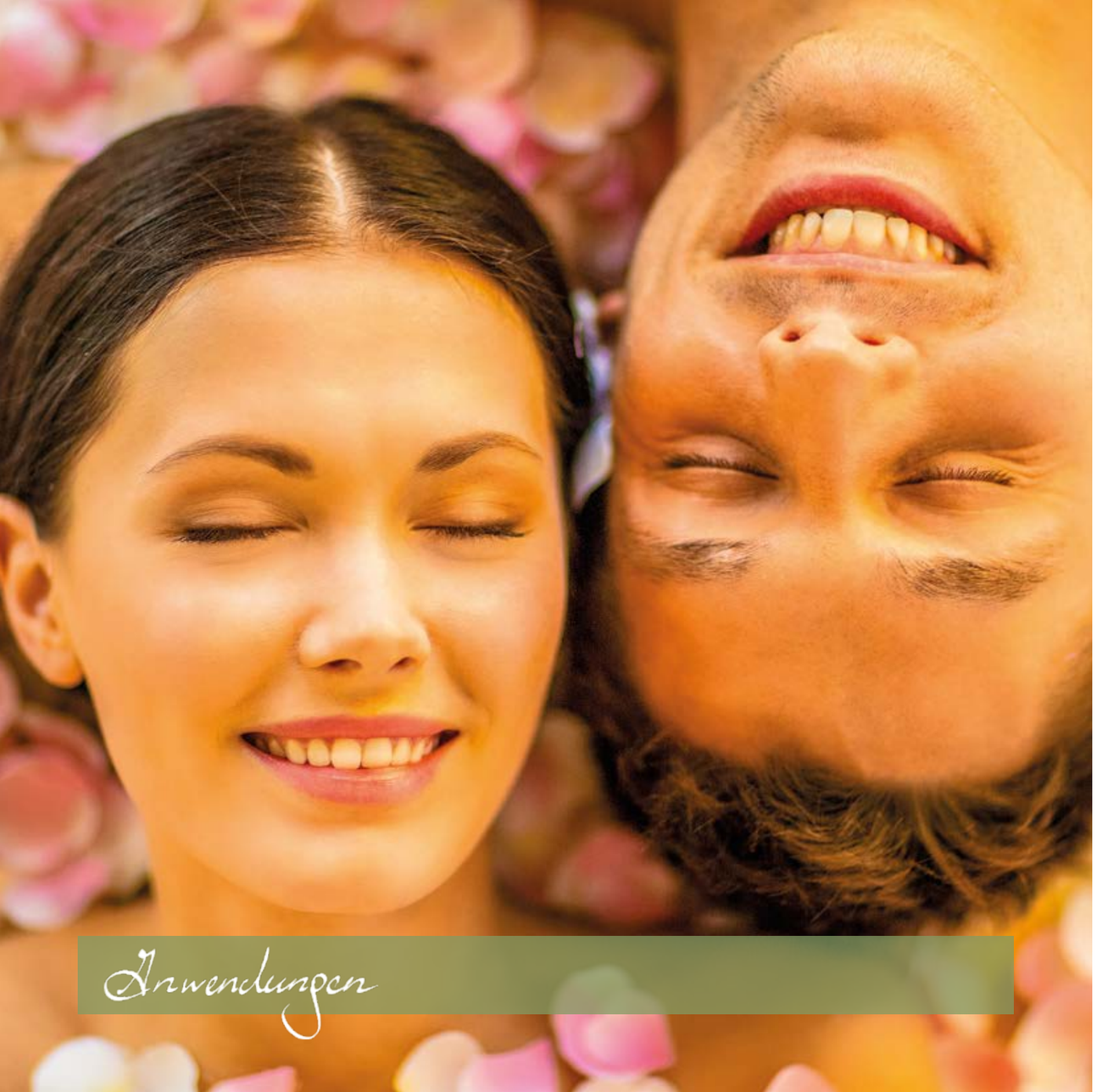
glücklich
Spa-Arrangements
Sie brauchen einfach mal Ruhe & Zeit in einer entspannten Umgebung?
Diese Arrangements enthalten Wellness-Anwendungen wie Massagen, Körper- und Kosmetik-Behandlungen.
Wir verwöhnen Sie und Sie genießen!

gelassen
Mental-Arrangements
Sie möchten etwas verändern und dennoch ausreichend Genuss erleben?
Diese Arrangements enthalten neben klassischen Wellness-Anwendungen auch Mental-Coachings.
Sie können aktiv etwas an Ihrem Leben verändern!

gesund
Gesundheits-Arrangements
Diese Arrangements wirken ganzheitlich und nachhaltig auf Körper, Geist und Emotionen.
Medizinische Biofedback-Messungen, Trainings und Coachings mindern Stress und stärken die Belastbarkeit.

Kennen Sie Ihr Wellness-Wesen?
Individuell nach Ihrem Wesen finden Sie Anwendungen zu allen vier Fritsch-Themen „Berg – See – Wald – Wiese".
Erfahren Sie online und offline mehr über sich selbst beim Wellness-Wesenstest.

Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.



Anwendungen

Mental-, Spa- & Gesundheits-Anwendungen

Spüren Sie, was Sie schon immer erleben wollten!
Zu unseren Themen „Berg – See – Wald – Wiese" haben wir spezielle Anwendungen in folgenden Bereichen für Sie zusammengestellt:

glücklich
- *Massagen*
- *Körper-Anwendungen*
- *Kosmetik-Behandlungen*

gelassen
- *Mental- & Systemisches Coaching*
- *Kommunikationstraining, Zeitmanagement*
- *Unternehmensberatung*

gesund
- *Biofeedback-Messung & Trainings*
- *Schlafmessungen & Herzraten-Variabilitäts-Trainings*
- *Personal Training*

Kennen Sie Ihr Wellness-Wesen?
Individuell nach Ihrem Wesen finden Sie Anwendungen zu allen vier Fritsch-Themen „Berg – See – Wald – Wiese". Erfahren Sie online und offline mehr über sich selbst beim Wellness-Wesenstest.

MentalSpa	***Berg***	***See***	***Wald***	***Wiese***
Mental	*Stärke*	*Ordnung*	*Entspannung*	*Achtsamkeit*
Gesundheit	*Herz-Kreislauf-System*	*Gedanken & Schlaf*	*Muskulatur & Schmerz*	*Atmung & Angst*
Personal Training	*Ausdauer & Kraft*	*Dehnung*	*innere Ruhe*	*Atmung*
Massage & Körper	*intensiv*	*lösend*	*entspannend*	*aktivierend*
Kosmetik	*straffend*	*reinigend*	*nährend*	*belebend*

Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.

Diana Sicher-Fritsch
Expertin für leichtes Leben

im Reich der Sinne

Über 700 m² Raum mit Zeit für Sie – Reich der Ruhe & Regeneration

Unser Wellnessbereich ist eine Insel der Entspannung für Ruhesuchende über 16 Jahren. Ihren Wellness-Korb mit Bademantel & Pantoffeln finden Sie in Ihrem Zimmer. Im Bademantel erreichen Sie das Reich der Sinne direkt vom Lift aus. Auf beiden Etagen der Wellnessanlage stehen Ihnen fri(t)sche Handtücher, Duschen, Duschgel & WCs zur Verfügung.

Oberes Sinnesreich: Sauna-Landschaft
Öffnungszeiten: 10.00–21.00 Uhr

Finnische Sauna
Das Immunsystem wird gestärkt, der Körper entschlackt, die Durchblutung der Haut verbessert.

Panorama-Sanarium
Mild sind die Temperaturen im Sanarium mit nur 60° C bei 30–45 % Luftfeuchtigkeit.

Infrarot-Sauna
Für ein wohliges, tiefes Wärmegefühl im Körper.

Sole-Dampfbad
Ein Hauch einer Meeresbrise liegt in der Luft.

Aroma-Dampfbad
Die Atemwege werden frei, die Poren öffnen sich.

Fuß-Kneipp-Becken
Anregend und ausgleichend wirken die Wechselbäder.

Unteres Sinnesreich: Pool – Training – Entspannung
Öffnungszeiten: 07.00–22.00 Uhr

Hallenbad
Ca. 30° C warmes Granderwasser erwartet Sie in unserem 12,5 x 4 m großen Pool.

Fitness-Raum
TechnoGym-Geräte laden zum Workout ein! Ihren Personaltrainer können Sie auf Wunsch buchen.

Wohlfühlgarten
Sonnenlicht tanken & auf der Wiese am Fritschen Waldrand entspannen.

Ruhe-Raum
Ein Ort zum Träumen und Entspannen.

Spa-Snack-Buffet
Hier genießen Sie Tee, Kaffee, Säfte und Wasser tagsüber. Nachmittags verwöhnen wir Sie mit leckeren Snacks. Danach empfehlen wir Ihnen ein Nickerchen!

Entspannende Massagen

„Steinreise heiß & eisgekühlt"
Ganzkörpermassage mit Steinen
Dauer: 50 Minuten

„Gipfelstürmer-Massage"
intensive Ganzkörpermassage
Dauer: 50 Minuten

„Leichte-Füße-Massage"
wohltuende Fußmassage
Dauer: 25 Minuten

„Seemuschel-Massage"
Ganzkörpermassage mit warmen Muscheln
Dauer: 50 Minuten

„Loslassen" – Ganzkörpermassage
ins Fließen bringende Massage
Dauer: 50 Minuten

„Freier-Kopf-Massage"
befreiende Kopf- & Gesichtsmassage
Dauer: 25 Minuten

„Zirbenholz-Wald-Massage"
mental entspannende Ganzkörpermassage
Dauer: 50 Minuten

„Bienengold-Honig-Massage"
intensive, faszienlösende Rückenmassage
Dauer: 50 Minuten

„Unbeschwert" – Nacken-Rücken-Massage
herrlich entspannend
Dauer: 25 Minuten

„Wiesen-Kräuterstempel-Massage"
Wiesenkräuter-Genuss
Dauer: 50 Minuten

„Aroma-Wohlfühlmassage"
Ganzkörpermassage mit Wunscharoma
Dauer: 50 Minuten

„Lächeln!" – Gesichtsmassage
mit Kräuterstempeln, lymphaktivierend
Dauer: 25 Minuten

Ihre Lieblingsmassage ist nicht dabei? Fragen Sie uns – wir versuchen, Ihre Wünsche wahr werden zu lassen!
Erzählen Sie uns von Ihren Schmerzpunkten & Allergien und vor allem von Ihren Wohlfühl-Wünschen und wir begleiten Sie zu Ihrem Wohlbefinden!

Bäder & Peelings

Bade-Rituale

Tauchen Sie ein in ein Meer von Gefühlen und duftenden Essenzen. Entspannen Sie – alleine oder zu zweit – bei Musik & Kerzenschein, Sekt und fri(t)schen Früchtchen. Genießen Sie Zeit und Raum für sich!

Berg-Bad „Bergsee"
anregend & befreiend

See-Bad „Seebad"
regulierend & lösend

Wald-Bad „Waldquelle"
beruhigend & entspannend

Wiesen-Bad „Wiesen-Weiher"
erfrischend & belebend

Ganzkörper-Peelings

Ein Peeling ist wie das Loslassen von dem, was man ablegen möchte. Wohltuend bringen feine Kristalle das Neue hervor. So spüren und erleben Sie sich selbst wieder neu und zart.

Berg-Peeling „Befreit"
straffend & erneuernd mit Anti-Aging-Wirkung

See-Peeling „Losgelöst"
reinigend & verfeinernd

Wald-Peeling „Verzaubert"
entspannend & regenerierend

Wiesen-Peeling „Erfrischt"
stimulierend & erfrischend

Wohlbefinden am ganzen Körper

Erleben Sie die reinigende Wirkung des Peelings. Die Durchblutung der Haut wird angeregt – die optimale Vorbereitung für Ihre Körper-Maske. Die Poren sind geöffnet, die Wirkstoffe können sich entfalten und vitalisieren die Haut. In dieser Zeit verwöhnen wir Sie mit einer sanften Gesichtsmassage. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihr Ganzkörper-Erlebnis durch eine darauf folgende Wohlfühl-Massage zu einer Ganzkörper-Zeremonie werden lassen.

Ganzkörper-Erlebnisse

Peeling & Maske

Berg-Ganzkörper-Erlebnis
„Pfänder"
straffend

See-Ganzkörper-Erlebnis
„Bodensee"
lösend

Wald-Ganzkörper-Erlebnis
„Fritschwald"
nährend

Wiesen-Ganzkörper-Erlebnis
„Bühel"
belebend

Ganzkörper-Zeremonien

Peeling – Maske – Wohlfühl-Massage

Berg-Ganzkörper-Zeremonie
„Bergkristall"
hautstraffend

See-Ganzkörper-Zeremonie
„Seifenschaum-Traum"
aktivierend, hamam-ähnlich

Wald-Ganzkörper-Zeremonie
„Walderlebnis"
regenerierend

Wiesen-Ganzkörper-Zeremonie
„Wiesenblüten"
erfrischend

Wohltuende Gesichtsbehandlungen für SIE & IHN

Wählen Sie was Sie spüren, was Sie fühlen möchten und wir verwöhnen Sie.

Nach einer sanften Reinigung entfernt das Gesichtspeeling Hautschüppchen und macht so die Haut aufnahmefähig für die Hightech Natur-Kosmetik von Team Dr. Joseph. Entspannung pur verspricht die anschließende Gesichtsmassage. Eine speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmte Maske nährt Ihre Haut und sorgt für den Effekt, den Sie sich wünschen. Die Abschlusspflege verwöhnt Ihre Haut und sorgt für ein strahlendes Aussehen.

„Erfolgreiche Wege"
Erleben Sie bei dieser Gesichtsbehandlung die straffende Wirkung der Produkte.

„Reinigung des Wassers"
Bei dieser Gesichtsbehandlung steht die reinigende Wirkung im Vordergrund.

„Besänftigung der Haut"
Spüren Sie, wie Ihre Haut genährt wird. Nun kann Regeneration stattfinden.

„Morgentau"
Duftende Essenzen lassen Sie strahlen und sorgen für einen frischen Teint.

Mit Produkten von Team Dr. Joseph

HIGHTECH NATURAL COSMETICS

TEAM DR JOSEPH

SÜDTIROL

Teilen Sie uns mit, wie Sie sich fühlen möchten! *Gerne beraten wir Sie vorab oder auch direkt bei der Behandlung, welche Produkte Ihrem Wunsch und Ihrem Hauttyp entsprechen.*

Weitreichend schön!

Genießen Sie weitere Anwendungen für ein strahlend schönes Aussehen und viel Wohlgefühl.
Unsere Anti-Aging-Behandlungen verwöhnen Ihre Haut mit Feuchtigkeit und sorgen für Regeneration und Straffung.
Unsere „Extras" können mit jeder Gesichtsbehandlung kombiniert werden.

Anti-Aging
Gesichtsbehandlungen als Jungbrunnen

mit Produkten, Ultraschall & Radiofrequenz oder kosmetischem Needling für SIE & IHN.

„Außergewöhnlich"
Diese Anti-Aging-Behandlung kombiniert hochwirksame Produkte mit Ultraschall & Radiofrequenz. So werden Hautunregelmäßigkeiten reduziert und das Hautbild verfeinert.
Dauer: 80 Minuten

„Bezaubernd"
Spüren Sie den Soforteffekt dieser Anti-Aging-Behandlung. Wirkungsvolle Produkte aus der Naturkosmetik verwöhnen Ihre Haut und straffen sichtbar.
Dauer: 110 Minuten

Das Extra

zu jeder Gesichtsbehandlung können Sie selbstverständlich folgende Angebote zusätzlich buchen.

„Mehrwert"
kombiniert Ultraschall & Radiofrequenz und reaktiviert somit die hauteigenen Regenerationsprozesse, um die Haut zu glätten. Falten werden gemildert für eine strahlende, klare Haut und einen perfekten Teint.
Dauer: 20 Minuten

„Porentief"
Dampf öffnet die Poren der Haut. Unreinheiten können sanft ausgereinigt werden. Danach verwöhnen wir Sie gerne mit Ihrer Wunsch-Gesichtsbehandlung.
Dauer: 20 Minuten

Gerne informieren & beraten wir Sie persönlich oder im Vorfeld telefonisch zu Wirkungen & Behandlungsabläufen.

Besonderes

Schönheit im Blick

„Strahlender Blick"
Wimpern & Brauen färben, Brauen zupfen, Augenpflege mit Maske & Massage
Dauer: 50 Minuten

„Augenblick"
Brauen färben
Dauer: 20 Minuten

„Zwinkern"
Wimpern färben
Dauer: 20 Minuten

„Facioniert"
Brauen zupfen
pro Minute

Es gibt auf der ganzen Welt
kein anderes Mittel,
ein Ding oder Wesen schön zu machen,
als es zu lieben.
Robert Musil

Zeigt her Eure Hände, zeigt her Eure Füß

Maniküre mit Lack
Dauer: 55 Minuten

Maniküre ohne Lack
Dauer: 50 Minuten

Pediküre mit Lack
Dauer: 55 Minuten

Pediküre ohne Lack
Dauer: 50 Minuten

Haarlos – schön

Haarlos – Damen
Gesicht & Körper nach Aufwand
pro Minute

Haarlos – Herren
Brauen & Körper nach Aufwand
pro Minute

Expertin für leichtes Leben

Meine Aufgabe ist es, Sie bei uns auf dem Weg zu Ihrem leichteren Leben zu begleiten.
Zu meinen Stärken gehört es, Probleme zu analysieren sowie Denk- & Verhaltensmuster zu erkennen.
Wir entwickeln individuelle Strategien und finden kreative Lösungen für Ihre Anliegen.

Mit den Methoden unseres OASE-Gesundheitsmodells © by Diana Sicher-Fritsch können Sie eine alltagstaugliche Veränderung Ihres Lebensstils entwickeln und umsetzen.
Unsere Arbeit basiert auf wissenschaftlichen Arbeitsmethoden, medizinischen Mess- & Trainingsverfahren, gesundem Hausverstand und ganz viel Menschlichkeit.

Diana Sicher-Fritsch

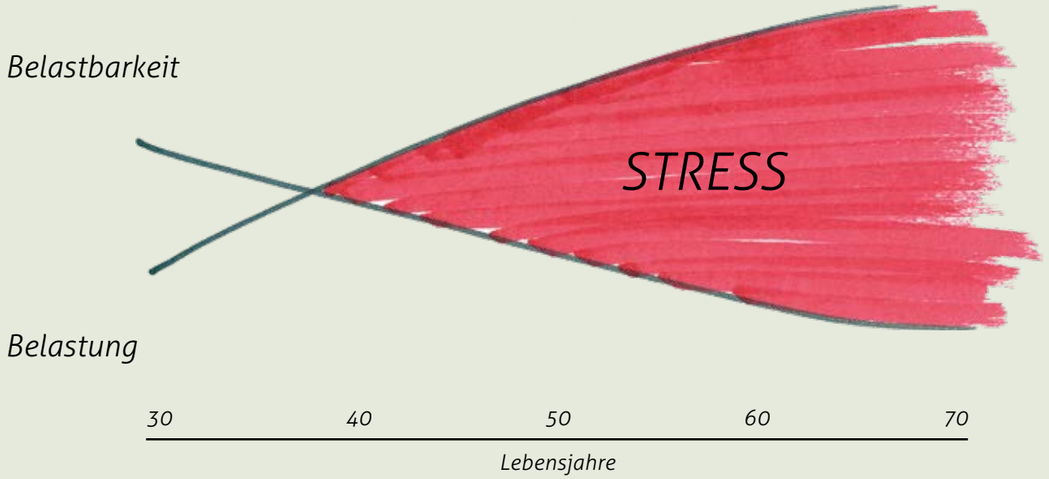
- *Dipl. Expertin für Burnout-Prävention & Stress-Prophylaxe*
- *Dipl. Lebens- & Sozialberaterin*
- *Psychologische Beraterin*
- *Dipl. Mental-Coach*
- *Systemische Aufstellerin*
- *Biofeedback-Trainerin*
- *Ernährungs-Trainerin*
- *Unternehmensberaterin*
- *Supervisorin*
- *Leitung Spa & mentales Gesundheitszentrum „Denk-Art“*

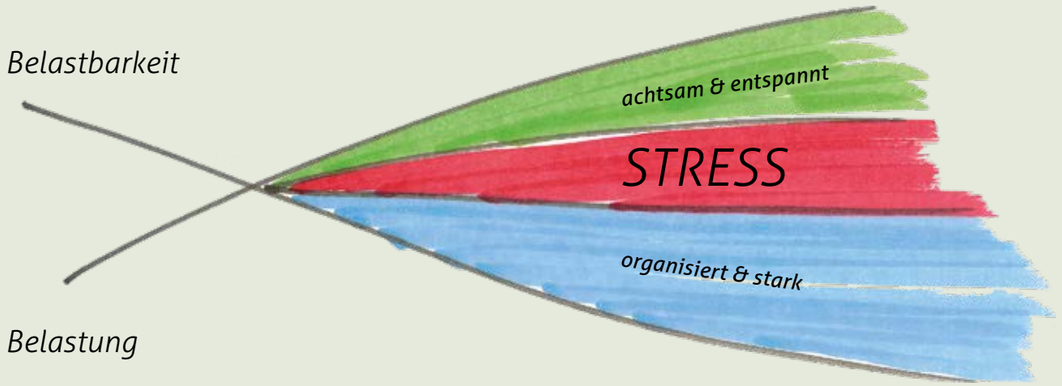
***Denk-Art** unterliegt dem Gewerbe der Lebens- & Sozialberatung und Unternehmensberatung und ist per Gutachten Gesundheitspartner der SVS Österreich & Expertin im Expertenpool der Wirtschaftskammer Österreich. Wir unterliegen mit unserer Arbeit der gesetzlichen Schweigepflicht.*

*Auf Wunsch erhalten Sie gerne eine separate Rechnung von **Denk-Art | Unternehmensberatung, Lebens- & Sozialberatung** über die von Ihnen in Anspruch genommenen Leistungen im Gesundheitszentrum für die Abrechnung mit Ihrer Buchhaltung oder Krankenkasse. Bitte klären Sie eine Kostenübernahme vor der Buchung ab.*

Weg vom Stress

So ein Alltag braucht eine Veränderung!





Leichter leben durch weniger Belastung und mehr Belastbarkeit

mit dem OASE-Gesundheitsmodell © by Diana Sicher-Fritsch

Lebens-Wert

Die Belastungen des Alltags nehmen zu. Unsere Belastbarkeit wird hingegen geringer. Das Ergebnis ist, dass der Stress für uns immer größer wird.
Mit guten Strategien können wir den Stress verringern. Eine gute Organisation schafft Raum für uns selbst und das, was uns wichtig ist. Mehr Achtsamkeit mit uns selbst hilft uns, rechtzeitig aufzutanken – und nicht erst wenn es fast zu spät ist. Mentale und körperliche Stärke machen uns belastbarer und helfen uns so, besser mit Stress umzugehen. Eine individuell auf uns abgestimmte Entspannungstechnik hilft uns, schneller und besser zu regenerieren.
Durch weniger Belastung & mehr Belastbarkeit leben wir leichter und schaffen uns einen höheren Lebenswert.

Das OASE-Gesundheitsmodell © by Diana Sicher-Fritsch

O** **Organisiert und strukturiert

Unternehmensberatung – Mental-Coaching
Rahmenbedingungen fürs Leben schaffen

- *Zeitmanagement für mehr persönliche Freiheit*
- *Abgrenzungs-Techniken & Prioritäten setzen*
- *das Leben entrümpeln*
- *Wertearbeit*
- *Kommunikation*

A** **Achtsam mit sich selbst

Mental-Coaching & Systemisches Coaching
Spüren Sie sich selbst wieder!

- *eigene Bedürfnisse erkennen*
- *Selbst- & Körperwahrnehmung*
- *Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen*
- *Leichtigkeit & Lebendigkeit spüren*
- *Selbstansprüche erkennen*

S** **Stark und belastbar

Biofeedback – Training – Beratung
Mentale & körperliche Belastbarkeit steigern

- *Herzraten-Variabilitäts-Training*
- *mentale Gesundheit*
- *Pausenmanagement*
- *bewusste Ernährung*
- *Freude an der Bewegung*

E** **Entspannt regenerieren

Biofeedback & Mental-Coaching
Messbar entspannt mit med. Biofeedback

- *Gedanken loslassen*
- *regenerativen Schlaf finden*
- *Muskelentspannung*
- *Puls & Blutdruck senken*
- *Atemtraining gegen Ängste*

Es hilft enorm, wenn man selbst sieht,
wie man auf Stress und Entspannung reagiert –
bei mir haben sich die Biofeedback-Auswertungen
dadurch schon nach kurzer Zeit
in meinem Bewusstsein verankert.
Holger H.

Und plötzlich
möchte man selbst
an die Hand genommen werden &
durch das Dickicht des Alltags
geführt werden.
G. S.

Vor zwei Jahren war ich hier...
Mein Leben, mein Arbeitsumfeld, meine gesundheitlichen
Themen fordern mich weiterhin heraus.
Daran hat sich nichts geändert.
Trotzdem fühle ich mich stark genug.
Ich weiß, wie ich mich
auch in intensiven Zeiten, im Alltag,
in stressigen Situationen,
erholen kann –
dies hat sich sehr wohl geändert!
Claudia P.

Nach fast einem Jahr festzustellen,
was alles in Veränderung geraten ist seit meinem letzten Gespräch mit Ihnen,
ist erstaunlich! Nun bin ich neugierig,
was der weitere Input zu ganz anderen Themen bewirken wird.
Nächstes Jahr werde ich wieder berichten!
K. S.

Mein Aufenthalt hier war bereichernd und das nicht nur in beruflicher Hinsicht.
Ich gehe nicht nur mit einem gut gefüllten Block,
sondern mit einem weiteren, neuen Handwerkszeug nach Hause.
Dagmar O.

Mich in Ihre Hände zu begeben,
war ein wichtiger Entscheid in meinem Leben.
Durch die Messungen machten Sie sichtbar,
was ich schon lange fühlte.
Madeleine H.

Sich selbst einzugestehen,
dass man Hilfe braucht
und sie auch anzunehmen
ist nicht einfach.
Doch bereits nach unserem ersten Treffen
habe ich gemerkt,
dass der Aufenthalt bei Ihnen im Haus
guttun und helfen wird.
Ich weiß jetzt endlich,
wie ich nach stressigen Situationen
wieder runterkomme.
M. L.

Vor einem Jahr bin ich mit einem beginnenden Burnout zu Dir gekommen.
Ich war völlig ausgebrannt, kraftlos, ängstlich und wusste nicht weiter.
Du hast mit Deiner professionellen Art gute Ratschläge und Unterstützung gegeben.
Gestärkt bin ich wieder nach Hause gegangen.
Jetzt geht es mir wieder wunderbar, ich bin glücklich, frei und voller Energie.
Es tut gut zu wissen, dass man in solchen Notlagen immer wieder zu Dir kommen kann.
Theres E.

Messungen

Messungen für Ihre Gesundheit und weniger Stress

Messungen sind immer eine IST-Analyse der aktuellen Situation. Sie sind die Grundlage für jedes Training!

„Herzraten-Variabilitätsmessung"

Burnout? Mangelnde Regeneration + zu hohe Belastungen = ein Spannungsfeld.
Finden Sie heraus, ob Ihr Herz-Kreislauf-System nachts regeneriert und Sie damit wieder leistungsfähig macht.
Mangelnde Regeneration bedeutet weniger Leistungsfähigkeit und kann daher zu einem Burnout führen.
Inhalt: 1x Beratung (50 Min.), 1x Nacht-Messung, 1x Auswertungsgespräch (50 Min.)

„Schlaf-Messung"

Ein- & Durchschlaf-Probleme können viele Ursachen haben. Eine Ursache sind Atemaussetzer (Schlafapnoe).
Sie führen jedoch nicht nur zu Schlafproblemen, sondern schädigen auch auf Dauer die Gefäße.
Schlaf-Messungen geben Auskunft über mögliche nächtliche Atemaussetzer und Ihre Herz-Regeneration.
Inhalt: 1x Beratung (50 Min.), 1x Nacht-Messung, 1x Auswertung (50 Min.)

„Entspannungsfähigkeits-Messung"

Lernen Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode kennen und entdecken Sie,
wie leicht es sein kann, sich rasch und ganzheitlich zu entspannen (Körper / Verstand / Emotionen).
Inhalt: 1x Beratung & Messung (50 Min.), 1x Auswertungsgespräch (50 Min.)

„Stress-Belastungs-Messung"

Finden Sie heraus, wie sich Stress körperlich, geistig und emotional bei Ihnen auswirkt
und was Sie tun können, um ihn zu vermeiden oder zu entschärfen, um so Stress-Symptomen entgegen zu wirken.
Inhalt: 1x Beratung & Messung (50 Min.), 1x Auswertungsgespräch (50 Min.)

Sie erhalten Ihre Mess-Ergebnisse immer schriftlich.
Entscheiden Sie nach jeder Messung selbst, ob Sie Trainings-Settings oder Coachings dazubuchen möchten.

Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.

Lebens-Elixier

Wirksame Wellness-Angebote umfassen nicht nur den Wohlfühl-Aspekt, sondern auch die gesundheitliche Komponente. Beide Bereiche decken wir mit unseren Angeboten ab.

Alle Biofeedback-Trainings sind zu einer Messung oder einem Gesundheits-Arrangement dazubuchbar. Sollten Sie Ihr Thema bereits kennen oder Biofeedback-Erfahrung haben, so sind die Biofeedback-Trainings selbstverständlich auch einzeln buchbar.

„Berg-Biofeedback"
Herz-Kreislauf-System stärken,
HRV-Training, Pulsfrequenz senken

„See-Biofeedback"
Einschlaf- & Durchschlaf-Training,
Loslassen von Gedanken & Aufgaben

„Wald-Biofeedback"
Stress-Symptome lindern, Entspannung trainieren (Tinnitus, Bruxismus, innere Unruhe, Migräne, Umgang mit Schmerzen, Verspannungen, stress-bedingte Erkrankungen, usw.)

„Wiesen-Biofeedback"
Panik & Ängste verändern, Atemtraining,
Selbstwahrnehmungs- & Achtsamkeitstraining

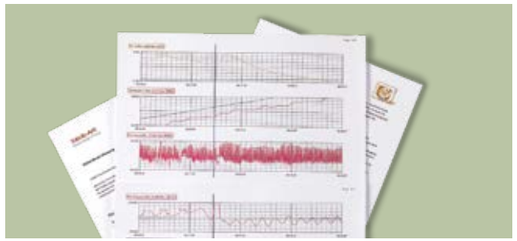
Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.

Biofeedback

ist ein medizinisches Messverfahren. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die geistige Anspannung und die Atmung können gemessen werden. Somit wird Entspannung nicht nur messbar, sondern auch trainierbar!

In Echtzeit sehen Sie, wie leicht Sie Ihre Vitalwerte selbst beeinflussen & verändern können:

- *Pulsfrequenz & Blutdruckamplitude*
- *Atemfrequenz & Atemtiefe*
- *Muskelentspannung im Nacken- & Kiefer-Bereich*
- *Hautleitwert (Sympathikus & Parasympathikus)*
- *Sauerstoffsättigung des Blutes*



Lebens-Gefühl

Wir von Denk-Art begleiten Sie ein paar Schritte in die richtige Richtung …

Alle Settings sind einzeln oder zusätzlich zu jedem Gesundheitspaket buchbar. Wählen Sie Ihren ganz persönlichen Themenschwerpunkt aus oder lassen Sie sich beraten, wie wir Sie begleiten dürfen. Sie bestimmen, wie viele Settings Sie buchen.

„Berg-Coaching"

Das Grundthema ist die Veränderung einer Situation.
Werte, Entscheidungen, Wege, Hürden, Ziele, Zeitmanagement, Stärken, Kommunikation, usw.

„See-Coaching"

Loslassen und Zulassen sind Inhalte dieser Coaching-Settings.
Schlaf-Beratung, Umgang mit Druck & Stress, Loslassen von Gedanken & Aufgaben

„Wald-Coaching"

Lernen Sie, wie Sie sich gut erholen können und dies auch alltagstauglich um- und einsetzen können.
Entspannungstechniken, Umgang mit Schmerzen, Muskelentspannung, Auftanken, Regenerieren

„Wiesen-Coaching"

Der Umgang mit Gefühlen steht beim Wiesen-Thema im Vordergrund.
Leichtigkeit & Lebensfreude spüren, Umgang mit Panik & Ängsten, Einfachheit wiederfinden

Ihr Coach hilft Ihnen, Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen näher zu kommen.
Die Grenzen, das Tempo & die Tiefe eines Coachings bestimmen stets Sie selbst – ebenso wie die Anzahl der Coachings.

Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.

Beratung & Begleitung

Wenn der Verstand nicht zur Ruhe kommt, kann der Körper nicht entspannen!

„Entscheidungsfindung"
Zeit, Aspekte, Sichtweisen – Basis für eine gut getroffene Entscheidung. Falsch ist nur die Entscheidung, die nicht getroffen wurde.

„Kommunikation"
Kommunikationsmodelle, Kommunikationstypen, Ihren Typ und Wissen um Do's & Dont's erleichtern das Berufs- & Privatleben entscheidend. Man kann nicht nicht kommunizieren – aber man kann entscheiden, wie man kommunizieren möchte.

„Systemische Aufstellungsarbeit"
Bildliche Darstellung des Empfindens einer Situation, einer Familie oder einer Organisation. Eine Aufstellung bringt Ruhe & Klarheit.

„Zeitmanagement"
Was kann ich aktiv verändern, um mehr Zeit für das Wesentliche zu haben? Wir haben alle gleich viel Zeit. Wesentlich ist, wie wir sie nutzen.

„Supervision"
Fall-Supervision und Situations- Supervision: Reflexionsgespräch mit einem neutralen Gesprächspartner und Raum für Veränderung.

„Red' mal drüber"
Mit einem unbefangenen, unbeteiligten und nicht wertenden Gegenüber in Dialog treten und sich die Dinge von der Seele reden.

„Das Paar und die Liebe"
Tools um sich (wieder) näher zu kommen, bei sich zu sein um beim anderen sein zu können, dem UNS eine Chance zu geben. Die Liebe braucht Elemente der Leichtigkeit und des Vertrauens.

„Selbsterfahrung"
Warum bin ich, wie ich bin? Eine Erklärung für sich selbst. Wer sich selbst versteht, kann Muster durchbrechen und verbessert das Verständnis für andere.
Ausbildungsberechtigt für Selbsterfahrung gemäß BGBl. 140/2003

Einzeln buchbar. Preise und weitere Infos auf unserer Preisliste und im Internet.

Personal Training

Personal Training „Berg“
Kraft- & Intervalltraining
um Anforderungen zu meistern

Personal Training „See“
Bewegt loslassen & Stretching

Personal Training „Wald“
Bewegungen für die innere Ruhe

Personal Training „Wiese“
Bewegung mit Achtsamkeits- & Atemtraining

Bewegung hat immer etwas mit Freude zu tun.
Daher zeigen wir Ihnen Übungen,
die mit Achtsamkeit durchgeführt und
in den Alltag gut integriert werden können.

Beate Fritsch
Restaurantleiterin &
Sommelière

im Reich der Sinne

Bodensee – Allgäuer Hügelland – Rheintal oder Schweizer Berge ...
Finden Sie Ihren persönlichen Lieblingsplatz im gemütlichen Panorama-Restaurant mit seiner modernen und großzügigen Architektur. Genießen Sie erlesene Weine und kulinarische Leckerbissen. Manchmal verändert ein Platzwechsel den Blickwinkel und die Sicht auf das Wesentliche.

Franz Fritsch
Küchenchef

Sonnenterrasse

regional

zum Genießen verführt!
Regional, saisonal & frisch zubereitet ...
Essen ist Liebe!

Reich der Freuden

Unsere Wein-Lounge
„Wein ist Poesie in Flaschen."
Robert Louis Stevenson

Reich des Verstandes

Unsere Bibliothek – Ihr Rückzugsort.
Ort der Worte – Sätze – Bücher.

Reich der Begegnung

Unsere Bar
Cocktails & Träume, Rum- & Gin-
Spezialitäten und mehr...

Umgebungsreich

Vielfalt

Majestätische Leichtigkeit
Der Zeppelin – König der Lüfte

Eine Brise vom „Schwäbischen Meer"
Die Bodensee-Schifffahrt

Kultur-Erlebnis
Bregenzer Festspiele, Museen, Theater

Werte

Holz & Glas sind die grundlegenden Elemente unseres Hauses. Dahinter stehen Offenheit, Nachhaltigkeit und Gemütlichkeit.
Einheimische Handwerker haben unser Hotel mit erbaut. Materialien aus der Umgebung wurden bevorzugt eingesetzt. Unser Passivhaus wird mit Hackschnitzel aus dem eigenen Wald beheizt.

Regionalität & Saisonalität stehen bei der Produktwahl in der Küche im Vordergrund. Die Landwirtschaft am Pfänderhang ist bio-zertifiziert. So tragen auch wir das AMA Gütesiegel & kochen ohne Geschmacksverstärker.
Wir verwöhnen Sie mit zertifizierter Naturkosmetik.
In der Familie erleben wir, was wir nach außen tragen – wir sind Ihre Gastgeber!

Wir

****** MentalSpa-Resort Fritsch am Berg**

Fritsch am Berg GmbH
Familie Fritsch
Buchenberg 10
A-6911 Lochau am Bodensee

T +43 5574 43029
F +43 5574 43029-6
rezeption@fritschamberg.at
www.fritschamberg.at

Mental- & Gesundheitszentrum Denk-Art

Diana Sicher-Fritsch
Buchenberg 13 (Firmensitz)
A-6911 Lochau am Bodensee

Denk-Art unterliegt der Gewerbeordnung der Unternehmensberater und der Lebens- & Sozialberater.

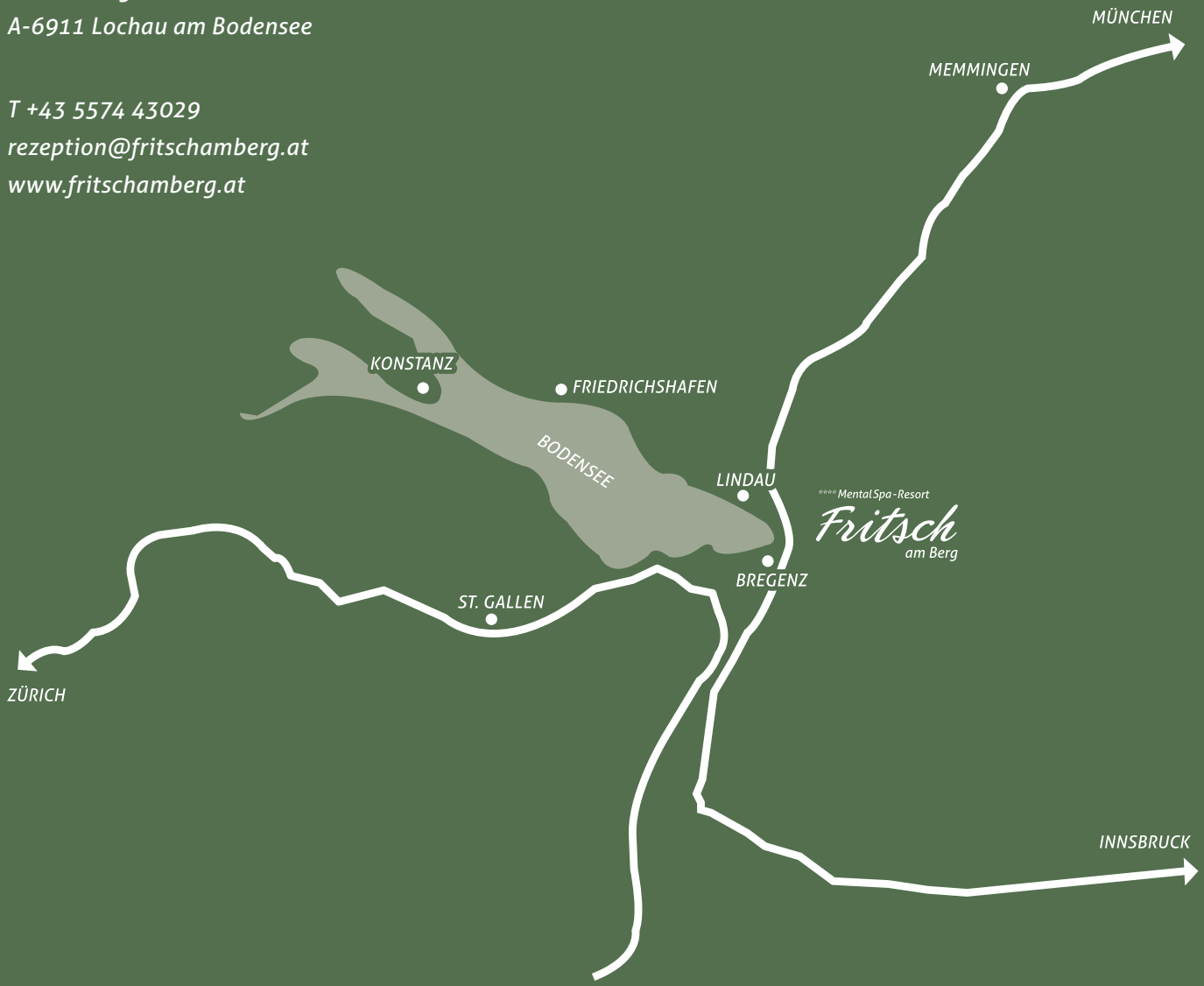
Sie finden uns auch auf ...

Facebook: www.facebook.com/HotelFritschamberg
Instagram: www.instagram.com/fritschamberg

Fotograf/innen *Birgit Riedman, Christian Schramm, Klafs My Sauna & Spa / H. Makowitz, Manfred Obexer, Petra Rainer, Thomas & Diana Fritsch //*
cc-by-sa *Ameichle, Böhringer //* ***shutterstock*** *Alim Yakubov, by Paul, Cristina Conti, Evgeny Atamanenko, Grisha Bruev, Kati Molin, Olga Danylenko, PHOTOCREO Michal Bednarek, Pitchayarat Chootai, Syda Productions, Val Thoermer, Wolfgang Filser*

**** MentalSpa-Resort
Fritsch am Berg
Buchenberg 10
A-6911 Lochau am Bodensee

T +43 5574 43029
rezeption@fritschamberg.at
www.fritschamberg.at



Grafikdesign: www.owlet.at