

INNERE

VITAMINE, SAUERSTOFF, RUHE UND GELASSENHEIT STÄRKEN UNSEREN KÖRPER VON INNEN HERAUS. ALS WICHTIGSTER APPARAT FUNGIERT DABEI UNSER IMMUNSYSTEM. STRESS, MANGELHAFTE ERNÄHRUNG ODER SCHLAFSTÖRUNGEN FÜHREN ZU EINEM GESCHWÄCHTEN ABWEHRSYSTEM. VOR ALLEM EIN GESUNDER LEBENSSTIL TRÄGT ENORM DAZU BEI, DASS DIE ABWEHRKRÄFTE ZUVERLÄSSIG ARBEITEN. WER DIESEN EINEN BOOSTER VERSETZEN MÖCHTEN, TUT GUT DARAN, EINE REISE IN DIE NORDÖSTLICHE REGION SPANIENS ANZUTRETEN – NACH KATALONIEN. DAS NEU ERÖFFNETE WELLNESS-CENTER DES «PGA CATALUNYA» INTEGRIERT KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT IN EINEN RAUM.

STÄRKE



Das Design des Wellness-Center – entworfen von den renommierten Lagula Arquitectes – ist inspiriert von den japanischen Prinzipien der unverfälschten natürlichen Schönheit, der ruhigen Einsamkeit und der Einfachheit.

Bewegung, Erholung, Entspannung, traditionelle und hochmoderne Therapien und Expertise in der Ernährung treffen im «PGA Catalunya» aufeinander. Es ist Teil der ständigen Mission des Resorts, aussergewöhnliche Erlebnisse anzubieten, die sich immer auf die körperliche und geistige Gesundheit sowie auf Konzepte der persönlichen Erfüllung konzentrieren. Inmitten eines 540 Hektar grossen mediterranen Waldes mit atemberaubenden Seen wurde nun mit der Eröffnung des Wellness-Center dieses Angebot vervollständigt. Wer dem Stress des Alltags entfliehen oder sich ganz bewusst mit dem eigenen Körper beschäftigen möchte, dem leiten unterschiedlichste Behandlungen und Heiltechniken den Weg, darunter diverse Vitalkonzepte wie Detox, Immunstärkung, Sportregeneration und Anti-Aging.

BOOSTER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die vergangenen Monate und Jahre machten es nochmals deutlich: Ein gesundes Immunsystem ist die effektivste Verteidigungslinie des Körpers gegen Krankheitserreger aller Art. Das «Immunity Support Program», ein zweitägiger Behandlungsplan des «PGA Catalunya», wurde dafür entwickelt, um das Immunsystem zu stimulieren und zu unterstützen, indem es die Durchblutung anregt und Vitamine und Mineralien auf zellulärer Ebene liefert. Das rund 15-köpfige Experten-Team kombiniert

innerhalb des Programms traditionelle Hands-on-Behandlungen, darunter die charakteristische Hamam-Behandlung und Warmkalt-Bewegungen auf Basis der Kneipp-Therapie, sorgfältig mit modernsten Therapien und Vitamin-Infusionen, um die optimale Funktion des Immunsystems auf einzigartige Weise zu unterstützen. Reich an gesunden Antioxidantien, wird mittels des Programms die Haut gepflegt und ermöglicht es, den oxidativen Prozess der Zellen zu unterstützen. Emotionaler und physischer Stress, plötzliche Wetteränderungen oder Krankheiten schädigen diesen Prozess. Die Technologie des «Immunity Support Program» basiert darauf, unseren Körperzellen mehr Sauerstoff zu geben und so die Zellregeneration anzuregen. Dies führt zu einer schnelleren Regeneration der Haut, einer Stimulierung von Kollagen und natürlichem Elastin, wodurch der Körper mit der optimalen Menge an Nährstoffen versorgt wird, was anschliessend die Gesundheit verbessert. Die hyperbare Sauerstoffbehandlung beispielsweise ist dafür hervorragend geeignet, da 20-mal mehr Sauerstoff in den Blutkreislauf eingebracht und ein Gefühl von geistiger Ruhe und Entspannung vermittelt wird. Dank des Infrarot- und LED-Systems der Photobiomodulation wird die Produktion von ATP-Energie in unseren Zellen stimuliert, was dem Körper bei muskulären Entzündungsprozessen sowie chronischen Entzündungskrankheiten hilft. Die intravenösen Vitamin-Infusionen, die täglich verabreicht werden, stellen die angemessene

Zufuhr von Vitaminen wie beispielsweise Vitamin C sicher. Als erste Einrichtung in Spanien beherbergt das «PGA Catalunya» ausserdem die einzige MECOTEC-Doppelkryotherapie-kammer. Bei der Ganzkörper-Kryotherapie werden extrem niedrige Temperaturen von -110 Grad Celsius verwendet, um den Körper zu stimulieren. Wenn die Kältekammer betreten wird, sinkt die Hauttemperatur, und die Kälterezeptoren werden stimuliert, wodurch eine Kette von Ereignissen im Körper ausgelöst wird: Blutgefässe in der Nähe der Hautoberfläche verengen sich, wodurch die Durchblutung der Peripherie verringert wird, was die Stoffwechselprozesse in diesen Bereichen verlangsamt. Entzündungen und Schwellungen werden dadurch reduziert. Die kalte Temperatur bewirkt auch, dass der Blutfluss erhöht wird, was den Blutdruck und damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln erhöht.

Neben dem «Immunity Support Program» finden sich zahlreiche weitere traditionellere Behandlungen im Wellness-Center mit Produkten, die auf einigen der ältesten Heiltraditionen der Welt basieren – ätherische Öle, Schlämme und Salze werden verwendet, um das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Energie zu harmonisieren. Geführte Meditationen ermöglichen es den Gästen, die Auszeit im «PGA Catalunya» zu intensivieren und sich persönlichen Zielen und Gedanken zu widmen, und helfen, sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Autorin_Swenja Willms
Bilder_PGA Catalunya