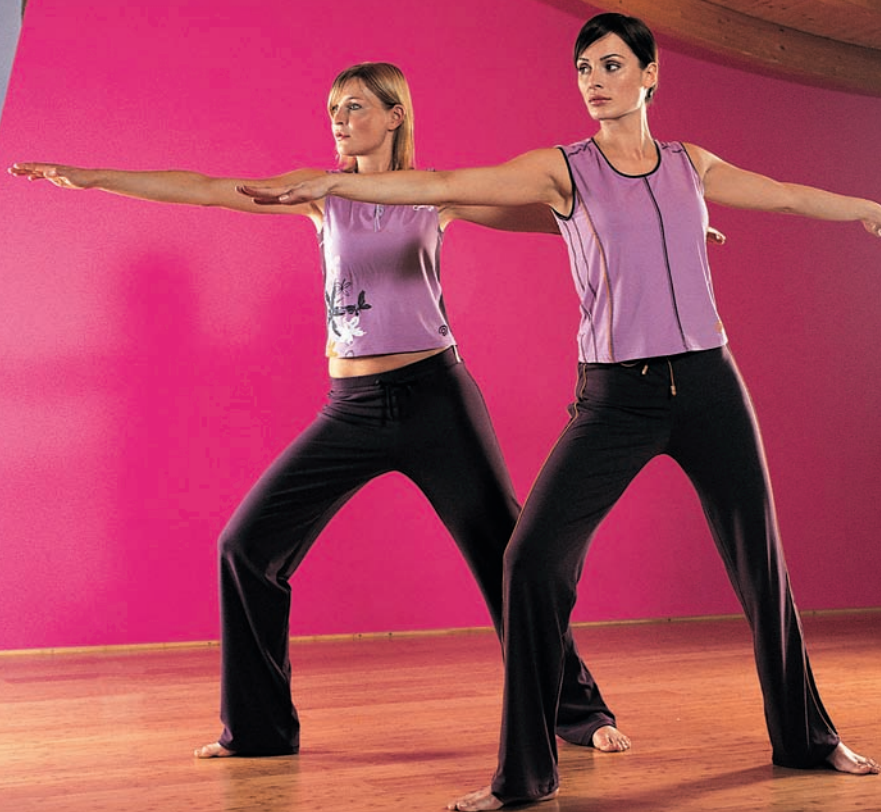


Feng Shui im Fitness- und Wellness-Bereich

Energie-
Räume

*Kahle Maschinenparks und kalte
Spiegel-Räume sind keine gute
Empfehlung für ein Spa.
Feng Shui rückt den Fit-Well-Bereich
ins rechte Wohlfühl-Licht*



Dazu werden Einrichtung, die Anordnung der Geräte und die Lage des Bereiches genauer unter die Lupe genommen. Hilfreich können hier die Prinzipien des chinesischen Feng Shui sein. Feng Shui-Beraterin Elke Wörner übersetzt den Begriff mit „Wind und Wasser“, was nichts anderes als die optimale Nutzung der Kräfte der Natur bedeute. „Dies geschieht, indem die Lebensenergie Chi so gezielt gelenkt wird, dass sie optimal ausgerichtet durch die Lebensräume fließt und damit bewusst für das tägliche Leben genutzt werden kann. Unser Wohlbefinden und damit Gesundheit, Glück und Erfolg wird positiv beeinflusst.“

Der Lebensenergie Chi auf der Spur. „Mit viel Erfahrung und Übung spürt man das Chi“, so Elke Wörner. Gerade in einem Umfeld von Aktivität oder Entspannung wie im Fit-Well-Bereich sollte die Energie so leicht und ungestört wie möglich fließen. Die Räume und deren Gestaltung sollten harmonisch aufeinander abgestimmt sein. Der Spa- und Fitness-Gast, der sich wohlfühlt, kommt wieder, ist ausgeglichener, gesünder und aktiver. „Je angenehmer die Atmosphäre“, weiß

Elke Wörner, „umso schneller sind die Gäste entspannt. Sie profitieren rascher und intensiver von den Angeboten. Die Verweildauer der Besucher erhöht sich. Die Gäste sind zufriedener, was nicht zuletzt die Kundenbindung und die Empfehlungsrate steigen lässt.“ In einer kalten Geräteslandschaft sei dies eben nicht so leicht möglich. Ebenso soll sich das Personal wohlfühlen. „Ein Fitnessbereich ist nichts anderes als jeder andere Businessbereich. Zum einen haben wir einen sachlichen Nutzen, der sich in betriebswirtschaftlichen Zahlen auswirkt. Dann haben wir einen emotionalen Nutzen, der sich direkt auf Gäste und Angestellte auswirkt.“

Wie gestaltet man einen harmonischen Fitnessbereich? Zunächst sollte die Zone nicht in einem stiefmütterlichen Winkel des Gebäudes liegen. Ein gutes Leitsystem und ein einladender Empfangsbereich nehmen Schwellenängste beim Betreten des Raumes. Besser wäre, so die Beraterin, wenn der Fitnessbereich in sich geschlossen sei, also keine Zuschauerblicke stören. Am idealsten ist ein Eingang ohne Tür, ähnlich einer Schne-

ckendusche. Da im gesamten Fitnessbereich eine ausgewogene Gestaltung mit allen Elementen herrschen sollte, kann auch mit Form und Farbe des Bodens sehr viel erreicht werden. „Den Fitnessbereich bitte nicht einfach nur mit Geräten voll stellen“, rät die Feng-Shui-Beraterin. „Weniger ist mehr, weil es mehr Ordnung bringt.“ Genügend Platz um die Geräte schafft eine Insel der Aktivität.

Zudem gilt es, Blickpunkte und Ruhepole für das Auge von den Geräten aus zur Verfügung zu stellen, wie beispielsweise Pflanzen, Bilder, Lampen oder Skulpturen. Weder Durchgang noch Aufzug sollten sich in unmittelbarer Sicht befinden. Lässt sich das nicht vermeiden, dann unbedingt Ablenkung schaffen durch Bodenornamente oder Sichtschutz, damit keine Unruhe im Fitnessbereich entsteht. Die Beleuchtung sollte einen warmen Ton haben. Die Platzierung der Spiegelwand müsse sehr sorgfältig ausgewählt werden, betont die Expertin. Da der Spiegel symbolisch die Wand öffne, sei wichtig, was sich hinter der Mauer befindet. Für die Spiegelwand möglichst hochwertige Spiegel einsetzen, da Verzerrungen wieder Unruhe schaffen.

Grundsätzlich positiv für die Wirkung von Feng Shui ist viel Tageslicht: je mehr Tageslicht, umso mehr hat die Energie der Himmelsrichtungen Einfluss auf die Raumgestaltung und das Konzept. Von Standard-Pflanzen und Yuccapalmen, die zu dicht an den Geräten stehen, rät Elke Wörner ab. „Das sind störende Quellen, die den Verlauf des Chi ablenken.“ Keinerlei Auswirkung auf die Wirkung der Lebensenergie habe dagegen die Größe eines Raumes. „Da gibt es keine Grenzen, weder nach unten noch nach oben.“

Fitness ins Spa integrieren. „Da der Wellness-Bereich einer passiven Entspannung gleichkommt, der Fitnessbereich dagegen einer aktiven Entspannung, entspricht das den Prinzipien von Yin und Yang“, erläutert die Expertin. Darüber könne eine energetische Verbindung der Bereiche hergestellt werden. Wenn möglich, sollten zwar beide Bereiche in unmittelbarer Nähe zueinander liegen, akustische Ruhe muss aber gewährleistet sein. Feng Shui kann sogar bis in die Massage wirken: In Form von Klang, beispielsweise mittels Klangschalen, kann Feng Shui eine Massage wohltuend unterstützen. Bei der Kabine und deren Einrichtung ist auf die Position des Therapeuten zu achten: eine gute „Rückendeckung“ und Sicht auf die Tür.

Ein harmonischer Poolbereich entspricht ebenfalls den Prinzipien von Yin und Yang. „Hier gilt es, einen optimalen Ausgleich von kalt/warm, weich/hart zu schaffen“ betont Elke Wörner, „beispielsweise durch das Kombinieren von Fliesen und Polstern bei Liegestühlen. Auch mit dem Liegestuhlmaterial wie Holz/Metall, mit Bildern, Wandanstrich und Farbe kann eine Harmonie hergestellt werden, die das Wohlbefinden des Gastes erhöht.“ Die Veränderung eines bestehenden Bereiches könne, je nach Zielsetzung, sehr schnell gehen und sich auch in Kleinigkeiten äußern. „Bis sich aber ein betriebswirtschaftlicher Nutzen einstellt, muss man schon ein paar Wochen oder Monate verstreichen lassen. Durch die einzelnen Veränderungen wird ja ein Prozess in Gang gesetzt.“ □

spa info

Angebotsbeispiel: Fit-Well-Pakete nach den Elementen

Das **Wellness-Hotel Vier Jahreszeiten** (www.hotel-vier-jahreszeiten.at) im österreichischen Pitztal ist nach den Prinzipien der Feng Shui Hotels gestaltet und schnürt im Fit-Well-Bereich saisonale Pakete nach den fünf Elementen:

Wasser: (Januar–März) „Es ist Winterzeit, die Natur schläft noch, nicht aber die Lebenskraft. Morgendliches Tautreten, Schwimmen und ein energiegeladenes Frühstück unterstützen den freien Fluss Ihrer Zukunftsvisionen – ob beim Skifahren oder im Grapefruit-Aromabad und anschließender Algenpackung. Durch kulinarische Genüsse des Elements Wasser, eine dem Element angepasste Umgebung und eine Klangschalenmassage werden Sie das Leben leicht und Ihren Lebensweg als klar empfinden.“

Holz: (März–Mai) „Beginnen Sie den Tag mit Rückengymnastik oder Stretching, eine gute Basis für Ihre Energiewanderung in der Natur. Die Entspannung im chinesischen Heilkräuterbad und Massagen mit aromatischen Ölen geben einen Einblick in die Wellness-Anwendungen des Holz-Elements. Auch aus Küche und Keller fließen viele Genüsse dieses aktiven und dynamischen Elementes ein.“

Feuer: (Juni–September) „Starten Sie mit einem Frühstück, das Ihren Kreislauf in Schwung bringt, um energiegeladent anschließend eine Hüttentour zu machen. Lassen Sie sich danach im Cleopatra-Bad, bei Massagen und speziellen Wellness-Anwendungen, die Herz und Kreislauf stärken, verwöhnen. Kulinarische Genüsse wie ein Feuer-Gala-Dinner mit edlen Rotweinen sowie eine lebendige, lebensfrohe und ausstrahlungskräftige Umgebung runden die Feuerzeit ab.“

Erde: (September–November) „Durch Tai Chi, Entspannungsübungen in der Natur und die Hot Stone Behandlung wird Ihre Persönlichkeit unterstützt, um so die persönliche Mitte zu finden. Spüren Sie Ihre Mitte, umgeben von sinnlichen Düften, bei einem Nachtkerzenölbad oder einem Erde-Gala-Dinner in einer wunderbaren Umgebung, und tragen Sie dieses Gefühl mit nach Hause ...“

Metall: (November–Januar) „Bereiten Sie sich auf den Winter vor durch Tai Chi, Atemübungen und Wanderungen in den Pitztaler Alpen, sowie gestärkt durch ein Pitztaler Heubad. Durch Lymphdrainage und Akupressur werden Ihr Organismus und Ihre Lungen gestärkt. Auch die Ernährung, unsere speziellen Düfte und eine entsprechende Umgebung stehen unter dem Zeichen des Elements.“



Foto: Feng Shui Hotels

Elke Wörner Die Werbefachwirtin und Business Feng Shui Beraterin bietet Unternehmen, Dienstleistern und Privatpersonen individuelle Raumkonzepte an. Kontakt: Tel. +49 (0)7150 37593, www.elkewoerner.de

