

Innovativ, präventiv, ganzheitlich: Selfcare Vital Season

Der Öschberghof mit neuem Spa Konzept – powered by Dr. Anne Fleck

Immer bessere Diagnostik und Behandlungsmethoden, neue Medikamente und fortwährende Forschung: Die moderne Medizin macht heute Vieles möglich, was noch vor kurzem unerreichbar schien. Und doch ist und bleibt die menschliche Gesundheit ein fragiles System, das so viel mehr ist, als nur die Summe seiner einzelnen Funktionen. Um die ganzheitliche Gesundheit, der Harmonie von Körper, Geist und Seele, geht es daher im neuen, innovativen Spa Konzept des Öschberghofs in Donaueschingen: „Selfcare Vital Season Deine Gesundheit – Dein Genuss“ wurde in Zusammenarbeit mit Deutschlands bekanntester Präventiv- und Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck entwickelt. Der erste Zyklus beginnt im November 2021 – und erstreckt sich über sechs Monate mit sechs aufeinander aufbauenden Themen. Die von renommierten ExpertInnen begleiteten Kurse, Vorträge und kulinarischen Programme stehen für alle Gäste des Öschberghofs ohne Aufpreis oder gesonderte Buchung offen.

Holistisches Gesundheitsprogramm auf Basis der Doc Fleck Methode

Ernährung und Bewegung, Stressreduktion und Verhaltenscoaching – das alles ist Teil der erfolgreichen Doc Fleck Methode. Benannt ist sie nach ihrer Begründerin Dr. Anne Fleck, bekannt aus TV-Sendungen, wie „Die Ernährungs-Docs“, diversen prämierten Gesundheitsbestsellern wie „Schlank und gesund“ und „Energy“ oder ihrem eigenen Podcast bei BRIGITTE Leben. Als Schirmherrin der Selfcare Vital Season im Öschberghof ist sie, neben anderen namhaften ExpertInnen, maßgeblich an der Konzeption des holistischen Programms beteiligt. Es bezieht fast alle Bereiche des preisgekrönten Resorts mit ein, von den verschiedenen Küchen über Spa, Golf und Gym bis hinein ins Housekeeping. Die sympathische Internistin über ihre Arbeit: „Die Doc Fleck Methode ist eine Symbiose von Diagnostik und Therapie der modernen Medizin sowie innovativer Präventiv- und Ernährungsmedizin mit Naturheilverfahren. Immer im Mittelpunkt ist der Mensch und wie er individuell, mit einfachen Schritten in seiner Gesundheit gestärkt werden kann. Ich freue mich sehr auf die Begegnung mit den Gästen und insbesondere auch mit den MitarbeiterInnen des Öschberghofs.“

Sechs Monate Selfcare – von „Immun Boost“ bis „Health Body Feeling“

Der erste Zyklus der Selfcare Vital Season beginnt mit dem Themenschwerpunkt „Immun Boost – Her mit den Abwehrkräften!“. Ausgehend von einem intakten Immunsystem als Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden, dreht sich das Programm im November um alles, was den Körper gesund macht und erhält. Von der Ernährung über Fitness und Entspannung bis zum Einfluss des Faktors Stress teilen die Gesundheits-Pros im Öschberghof nicht nur den neuesten Stand der Wissenschaft mit den Gästen, sie geben auch ganz praktische, alltagstaugliche Tipps für einen nachhaltig gesünderen Lifestyle.

Darauf aufbauend folgen in den Monaten Dezember bis April die Schwerpunkte „Movement Mobility“, „Clean Body“, „Vitamin Power“, „Faszination Faszie“ und abschließend „Health Body Feeling“. Obwohl die Themenschwerpunkte aufeinander aufbauen, können die Teilnehmenden jederzeit und an jedem Punkt einsteigen.

Über die Kurse und Vorträge hinaus ist das neue Wellbeing Programm während des gesamten Zyklus' im ganzen Resort erlebbar – vom Ingwer Orangen Shot als Welcome Drink bis zur Healthy Option für den Night Cap an der Bar. Passend zur ganzheitlichen Philosophie des Öschberghofs ist die Selfcare-Vital-Season auch dem gesamten Team zugänglich. Für die rund 300 engagierten MitarbeiterInnen hält Dr. Anne Fleck sogar einige Specials bereit, die auf die besonderen Anforderungen der Branche eingehen.

Der Öschberghof

Schon immer war es ein Hotel der Spitzenklasse. Doch mit seinem Re-Opening 2019 hat der idyllisch am Rande des Schwarzwalds gelegene Öschberghof die nächste Evolutionsstufe erreicht: Ein 5 Sterne Superior Golf, Event & Spa Resort von internationalem Rang ist aus dem 1976 von Aldi-Süd-Gründer Karl Albrecht in Donaueschingen erbauten Haus erwachsen. 127 stilvolle Zimmer und Suiten, ein 5.500 qm großes Spa & Gym, ein Tagungszentrum sowie ein kulinarisches Universum mit dem Zwei-Sterne-Restaurant Ösch Noir an der Spitze versprechen Exzellenz und Wohlfühl auf allen Ebenen. All das ruht inmitten eines außergewöhnlichen Golfgeländes mit insgesamt 45-Loch – bestehend aus drei Golfplätzen sowie Driving Range, Golf Academy, Golfclub und einer Kooperation mit Golf Pro Martin Kaymer. Der Öschberghof bietet seinen Gästen klare Preise und wechselnde, attraktive Arrangements – von der Kulinarischen Reise bis zur exquisiten Spa-Auszeit. www.oeschberghof.com

Kontakt:

Öschberghof GmbH, Golfplatz 1, 78166 Donaueschingen, Telefon: 0771/ 84-0 oder 84-702,
Fax : 0771/ 846 00, www.oeschberghof.com