

Wohlfühl-Momente wie im Urlaub mit Wellness-Tipps von Best Western Hotels

Gegen den Winterblues und für einen energiegeladenen Start ins neue Jahr: Online zeigen die Best Western Hotels, wie sich Wellness-Fans einen kompletten Wohlfühl-Tag im eigenen Zuhause zusammenstellen. So lässt sich sogar im kalten Winter die Wartezeit bis zum nächsten Spa-Wochenende verkürzen.

Eschborn, 18. Januar 2020. Winterzeit ist Wellnesszeit, doch vom nächsten Urlaub mit Spa, Saunalandschaft und Massage können die Menschen zurzeit nur träumen. Um das Warten auf den nächsten Trip zu verkürzen, inspirieren die Best Western Hotels online mit einfachen Wellness-Rezepten für eine Auszeit im eigenen Zuhause. Mit diesen Wohlfühl-Tipps lässt es sich für ein Wochenende dem Winterblues entfliehen und der Start ins Jahr gelingt gesund und mit neuer Energie.

Vitales Bircher-Müsli aus dem Best Western Plus Hotel Alpenhof, Oberstdorf

Macht von innen heraus schön: Gäste des Best Western Plus Hotel Alpenhof in Oberstdorf schwärmen regelmäßig vom hausgemachten Bircher-Müsli. Das Rezept verrät Hoteliers-Familie Riegert-Suedes momentan online auf www.bestwestern.de in der Rubrik Sehnsuchtsorte. Fruchttige Vitaminbomben und sättigende Zerealien bereiten gleich morgens ein ausgewogenes Frühstück, mit dem sich der Tag voller Power beginnen lässt.

[Zum Rezept](#)

Honig-Peeling mit Meersalz vom Best Western Hotel München-Airport, Erding

Dieses Team kann Wellness: Das Best Western Hotel München-Airport, Erding liegt in unmittelbarer Nähe der gleichnamigen größten Therme Europas und das Team weiß genau, wie Erholungssuchende ihrer Haut etwas Gutes tun können – und das ganz ohne großen Aufwand. Bis die Profis der Therme Erding wieder ans Werk gehen dürfen, empfiehlt sich ein Ganzkörper-Peeling mit Honig und Meersalz für die heimische Wanne oder Dusche. Dieses pflegt die Haut und fühlt sich gerade nach einem Winterspaziergang angenehm warm an. Honig enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie beispielsweise Magnesium, Kalzium, Eisen und Kupfer, die die Haut nähren. Die ebenfalls enthaltenen B-Vitamine unterstützen die Hauterneuerung und Enzyme beruhigen und reinigen die Haut durch ihre entzündungshemmenden Substanzen.

[Zum Blitz-Rezept](#)

Mood-Food, das glücklich macht, aus dem Best Western Hotel Das Donners Cuxhaven

Eine raue Meeresbrise weht im Januar an Deutschlands Küste – im hohen Norden machen es sich die Menschen daher besonders gerne mit einer heißen Schokolade im wohlig-warmen Zuhause bequem. Für den Extra-Glücksfaktor sorgt das Team des Best Western Hotel Das Donners, das seinen Gästen gerne eine feurige Kombination aus Schokolade und Chili serviert. Da das Geschmackserlebnis vor Ort zunächst ausfallen muss, gibt es das Mood-Food-Rezept für alle Schokoloholics zum Nachmachen. Übrigens: Mood-Food ist keineswegs ein Modebegriff, sondern es trägt tatsächlich zum Wohlbefinden bei. Das Serotonin in der Schokolade wirkt stimmungsaufhellend und die Schärfe der Chili löst die Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn aus – und davon kann jeder in Lockdown-Zeiten besonders viele gebrauchen.

[Zum Schoko-Glück](#)

In die eigene Mitte finden: Wohlfühltipps von Yoga-Lehrerin Svenja Reccius

Was zu einem gelungenen Home-Spa-Tag noch dazu gehört: eine ganzheitliche Aktivität für Körper und Geist. Mit Yoga finden auch Einsteiger daheim bei Kerzen und schöner Musik in die eigene Mitte. Svenja Reccius bietet in normalen Zeiten Yoga-Retreats an, unter anderem im Berghotel Rehlegg, BW Premier Collection, in Ramsau bei Berchtesgaden. Dort begleitet sie die Teilnehmer mit einer Mischung aus Yoga, Atemübungen, Meditation und mit Blick auf die Berge auf der Reise zu einer holistischen Gesundheit. Für zu Hause empfiehlt Svenja Reccius, es sich mit einer interessanten Podcast-Folge zum Thema ganzheitliche Gesundheit und einer Tasse Tee am Abend gemütlich zu machen oder sich Zeit für Reflektion und Selbst-Erkenntnisse nehmen. Eine kleine Yoga-Auszeit in den eigenen vier Wänden gelingt bereits mit einer Kombination aus wenigen Asanas, die online zur Verfügung stehen.

Wer auf den Geschmack gekommen ist: Neben dem Berghotel Rehlegg bieten auch weitere Hotels aus der BWH Hotel Group Yoga Retreats an, zum Beispiel das Best Western Hotel Erfurt-Apfelstädt.

[Kleine Yoga-Auszeit hier einlegen](#)

Extra-Wohlfühlipp aus der Best Western Zentrale in Eschborn

Zum Wohlfühl-Gesamtpaket gehört nicht zuletzt auch eine reichhaltige Handmaske. Seit der Verbreitung von Covid-19 leiden die Hände unter dem vielen Waschen und Desinfizieren, und trockene, rissige Haut ist vorprogrammiert. Um dem entgegenzuwirken, ist eine Handmaske genau das Richtige. Das Team der Servicezentrale hält ein einfaches, aber wirkungsvolles Do-it-yourself-Rezept mit natürlichem Kokosöl, Quark und Eigelb parat. Das Kokosöl spendet Feuchtigkeit und wirkt antibakteriell, Quark unterstützt den Heilungsprozess der Haut. Das Eigelb ergänzt die Maske um Antioxidantien, Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine.

[Zum Rezept](#)

Alle Rezepte und weitere Informationen zu den Hotels sowie einem gelungenen Spa-Tag im eigenen Zuhause finden sich online unter www.bestwestern.de/sehnsuchtsorte-inspiration-wellness. Wer beim Relaxen vom nächsten Urlaub träumen möchte, findet außerdem unter www.bestwestern.de/sehnsuchtsorte.html alle Best Western Sehnsuchtsorte zum Träumen und Entdecken.

Das folgende Pressebild steht für Sie zum Download zur Verfügung:

Bildunterschrift: Wohlfühlen wie im Urlaub: Die Best Western Hotels verkürzen mit Wellness-Tipps für Zuhause die Wartezeit auf den nächsten Trip.

Weiteres Bildmaterial steht zum Download bereit unter:

www.bestwestern.de/Bildmaterial

Über BWH Hotel Group:

*Die BWH Hotel Group ist eine internationale Hotelgruppe mit Hauptsitz in Phoenix/Arizona und das Markendach für die drei weltweiten Markenfamilien Best Western Hotels & Resorts, WorldHotels Collection und SureStay Hotel Group mit einem globalen Netzwerk von rund 4.700 unabhängigen Hotels in rund 100 Ländern weltweit. * Insgesamt gehören zur Markenfamilie BWH Hotel Group weltweit 18 Hotelmarken, die die Anforderungen und Bedürfnisse von Hotelentwicklern und Gästen in aller Welt erfüllen: Best Western, Best Western Plus, Best Western Premier, Executive Residency by Best Western, Vib, GLo, Aiden, Sadie, BW Premier Collection und BW Signature Collection sowie WorldHotels Luxury, WorldHotels Elite, WorldHotels Distinctive und WorldHotels Crafted. Zudem ergänzen die Marken Sure Hotel, Sure Hotel Plus, Sure Hotel Collection und Sure Hotel Studio das Portfolio der Gruppe. ** Diese Marken-Diversität bietet Hotelbetreibern, Entwicklern und Investoren die Möglichkeit, das passende Markenkonzept aus dem Markenangebot von drei eigenständigen Markenfamilien auszuwählen. Gleichzeitig erleichtert das breitgefächerte Portfolio dem Reisenden die Hotelauswahl. Alle Hotels unter dem Dach der BWH Hotel Group weltweit sind unternehmerisch unabhängig und individuell geführt. Die BWH Hotel Group bietet Hoteliers weltweit operative Dienstleistungen sowie Vertriebs- und Marketing-Unterstützung sowie mehrfach ausgezeichnete und preisgekrönte Online- und mobile Buchungsmöglichkeiten und die Kundenbindungsprogramme Best Western Rewards und WorldHotels Rewards.*

Die BWH Hotel Group Central Europe GmbH, vormals Best Western Hotels Central Europe GmbH, mit Sitz in Eschborn betreut insgesamt rund 300 Hotels in den zehn Ländern Deutschland, Kroatien, Liechtenstein, Luxemburg, Österreich, Slowakei, Slowenien, Schweiz, Tschechien und Ungarn unter dem gemeinsamen Unternehmensdach. Neben dem deutschen Hauptsitz in Eschborn gibt es ein regionales Länderbüro in Wien, Österreich. Alle Tagungs-, Stadt- und Ferienhotels der Gruppe und der verschiedenen Marken garantieren weltweit einheitliche Qualitätsstandards und behalten gleichzeitig ihren individuellen Stil und ihre Eigenständigkeit.

Als Dienstleistungspartner von Hotels verfolgt die BWH Hotel Group das Ziel, den wirtschaftlichen Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit der Partnerhotels zu steigern. Über den Markenanschluss profitieren die einzelnen Hotels von den umfassenden Marketing- und Verkaufsaktivitäten für alle relevanten Marktsegmente und Zielgruppen. Für alle Marktsegmente werden modernste Vertriebs- und Kommunikationswege bereitgestellt. Alle Hotels sind über elektronische Distributionssysteme in den weltweiten Reservierungssystemen sowie im Internet und Partner optimal präsentiert und buchbar. Außerdem profitieren Hotels von dem stetigen Ausbau der eigenen Vertriebskanäle und der Social Media Aktivitäten, strategischem Revenue Management, eigenen Reservierungszentralen, Qualitätsberatung und einem umfassenden Schulungsangebot. Die Loyalitätsprogramme für Vielreisende, Best Western Rewards und WorldHotels Rewards, mit weltweit mehr als 40 Millionen Mitgliedern, gehören zu den größten Kundenbindungsprogrammen der Reisebranche. Weitere Informationen: www.bwhhotelgroup.de und www.bestwestern.de.

** Die Zahlen sind Schätzwerte, die schwanken können und Hotels beinhalten, die sich derzeit in der Entwicklungspipeline befinden.*

***Alle Hotels der Marken Best Western, WorldHotels und Sure Hotels sind privat geführt und werden unabhängig betrieben. Außerhalb von Europa werden die Hotels der Marken Sure Hotels mit dem Namen SureStay geführt.*

Weitere Informationen und Pressekontakt:

BWH Hotel Group Central Europe GmbH

Deutschland | Kroatien | Liechtenstein | Luxemburg | Österreich | Slowakei | Slowenien | Schweiz | Tschechien | Ungarn

Anke Cimbal, Head of Corporate Communications

Sophie Elise Pauly, PR Manager, Corporate Communications

Frankfurter Straße 10-14, 65760 Eschborn, Deutschland

Tel. +49 (61 96) 47 24 -300, Fax +49 (61 96) 47 24 129

E-Mail: presse@bwhhotelgroup.de

Internet: www.bwhhotelgroup.de www.bestwestern.de/presse