

PRESSEMITTEILUNG

Deutscher Wellness Verband e.V.



Internationaler Wellnesstag 2022

(23.05.2022) Auf allen fünf Kontinenten der Welt wird am 11. Juni 2022 zum elften Mal der internationale Wellnesstag gefeiert.

Jedes Jahr beteiligen sich viele tausend Partner-Organisation und Betriebe der Wellness- und Spa-Branche mit publikumswirksamen Veranstaltungen rund um den Globus, um Motivation und Inspiration für Gesundheit, Wohlbefinden und mehr Glücksgefühle zu geben.

Alles begann 2004 mit einer persönlichen Geschichte, als die junge Türkin Belgin Aksoy an Krebs erkrankte und ihre Krankheit durch einen konsequent gesunden Lebensstil überwand. Sie stellte ihre Ernährung um, verbannte Zucker und Alkohol, begann mit einem täglichen Fitnessprogramm und verfolgte nach ihrer Genesung ihre Vision eines jährlich stattfindenden, weltweiten Aktionstages für Wellness. „Hätte ich mein Leben nicht geändert, würde ich wohl nicht mehr leben oder würde jetzt 30 Kilo mehr wiegen, wäre depressiv und hätte ein unglückliches Kind“, sagt Aksoy, die seit mehr als 20 Jahren erfolgreich in der Hotel- und Spa-Welt zu Hause ist.

Mit dem Slogan „One day can change your whole life“ (ein Tag kann dann ganzes Leben verändern) initiierte sie eine Kampagne. In den letzten Jahren hat ihre Idee eine große Dynamik entwickelt und ist zu einer weltweiten Bewegung geworden. Die Wellness-Idee erreicht Millionen durch diesen Aktionstag von Menschen

In Deutschland unterstützt der Deutsche Wellness Verband seit 2015 seine Mitglieder bei der Organisation und Umsetzung des Non-Profit-Projekts. Das gemeinsame Ziel ist, möglichst vielen Menschen die echte Wellness-Philosophie zu vermitteln und ihnen Motivation und Inspiration für ein besseres und gesünderes Leben zu geben. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die meisten glauben irrtümlich, Wellness sei nicht mehr als Entspannung und Erholung mit Massagen, Kosmetik, Pool und Sauna. „Wellness ist jedoch eine Lebensphilosophie, ein „Mindset“ und ein entsprechender Lebensstil, um in eigener Verantwortung und aus eigener Kraft seine persönlichen Potenziale für ein gesundes und glückliches Leben auszuschöpfen“, stellt Lutz Hertel, Diplom-Psychologe und Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands klar. „Viele Menschen leben weit unter ihren Möglichkeiten“, so Hertel. Man kann selbst leichte, aber wirkungsvolle Veränderungen in Angriff nehmen. Schon 10 Minuten tägliche Bewegung, zum Beispiel mit Slow Jogging, oder wiederholte Momente achtsamer Entspannung führten zu mess- und spürbaren Resultaten, so der



Gesundheitspsychologe. Was wir essen und trinken hat großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, aber auch auf die Gesundheit des Planeten.

Auch ohne den Besuch in einem der beteiligten Wellnesszentren kann sich jeder Mensch aktiv am Global Wellness Day beteiligen. Anleitung dafür liefert ein einfaches Do it yourself Programm aus sieben leicht umsetzbaren Maßnahmen, das anlässlich des Global Wellness Days weltweit als Einstieg in ein besseres Leben für den Menschen und seinen Planeten vorgeschlagen wird:

- Eine Stunde gehen oder langsam laufen
- Mehr Wasser trinken
- Keine Plastikflaschen verwenden
- Bio-Lebensmittel aus der Region essen
- Eine „gute Tat“ vollbringen
- Mit der Familie oder Freunden zu Abend essen
- Nicht später als um 22 Uhr ins Bett gehen

Der Deutsche Wellness Verband bietet darüber hinaus eine Fülle an weiteren Orientierungshilfen für ein genussvoll gesundes Leben im Sinne der Wellness-Philosophie, die selbstverständlich nicht nur für einen Tag, sondern für das ganze Leben als Leitlinie dienen können.

Mehr Informationen:

www.wellnessverband.de

www.globalwellnessday.org

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar (Print oder pdf/URL) erbeten.

Weitere Informationen / Bildmaterial:

Deutscher Wellness Verband e.V.
Neusser Str. 35, 40219 Düsseldorf
Tel. 0211 / 168 20 90
www.wellnessverband.de

Ansprechpartner für die Presse:
Diplom-Psychologe Lutz Hertel
Tel. 0211 / 954 28 05
hertel@wellnessverband.de

Das Logo des Global Wellness Days sowie illustrative Fotos stellen wir Ihnen gerne in einem druckfähigen Dateiformat zur Verfügung.



„Die Menschen sind so begrenzt in ihren Vorstellungen“, sagt Belgin Aksoy, Initiatorin des Global Wellness Days. „Sie meinen, Spas seien lediglich zum Verwöhnen da ... sie wissen nicht, was ihnen alles entgeht.“



Ein Element des Wellness-Lebensstils: Bewegungsfreude, wie hier im Schliffkopf-Hotel Baiersbronn.
Fotovermerk: Wellnesshotel Schliffkopf