

Inner Balance mit Pilates*****s

Ikonisch auf dem Salzburger Mönchsberg gelegen, zählt das Hotel Schloss Mönchstein*****s zu den beliebtesten Urlaubsdestinationen weltweit. Neben eindrucksvollem Ambiente und hochkarätiger Kulinarik schätzen besonders Sport- und Wellnessbegeisterte die Auszeichnung „Best Luxury Spa Hotel Austria“. Doch das wahre Wellness-Geheimrezept des Hauses ist ein Grieche namens Georgios Kountouris. Aus der ganzen Welt reisen Stars und Pilates-affine Gäste an, um ihre Einheit von dem gefragten Pilates-Experten begleiten zu lassen.

Pilates-Einheiten mit Georgios

Wie sich die *****s in den Pilates-Einheiten erklären, wird rasch klar: Sportraum gibt es keinen. Trainiert wird in Einzel- oder Paarsessions im anliegenden Pavillon mit stimmungsvollem Blick auf den royalen Schlossgarten. Die Sonne erhellt den Raum, blendet jedoch zu keiner Uhrzeit. Einen harmonischeren Pilates-Ort könnte es nicht geben. Georgios beobachtet seine Klienten beim Gespräch in subtiler Form. Er achtet auf Körperhaltung, Atmung, Beinstellung und wahrscheinlich noch auf Vieles mehr, um anschließend auf etwaige Beschwerden hinzuweisen oder danach zu fragen. Somit geht es auch schon direkt an den Pilates-Performer, welcher ganze 200 Pilates-Übungen ermöglicht. Georgios motiviert zum Wechselspiel von Muskelkraft, Balancearbeit und Ausdauer. Trainiert werden aber nicht nur einzelne Körperbereiche, sondern ebenso die rechte und linke Gehirnhälfte, die nach der 50-minütigen Einheit spürbar neu aktiviert sind. *„Pilates kann zu einer verbesserten Körperhaltung beitragen und typischen Gesellschaftsbeschwerden wie Rücken-, Knie- oder Nackenschmerzen entgegenwirken. Zudem: Pilates aktiviert auch die kleineren darunterliegenden Muskelgruppen und trägt so zur Stabilisation des gesamten Körperapparats bei. Ebenso hat Pilates eine meditative Wirkung und kann so das Gefühl von emotionaler Unruhe, Blutdruck, Panikattacken oder depressiver Verstimmung uvm. lindern“*, so der Pilates-Experte, zu dem internationale Persönlichkeiten aus Kunst und Kultur pilgern. Und weil in Salzburg kein Geheimnis lange währt, gesellen sich auch zunehmend Salzburger Pilatesbegeisterte zu den internationalen Hotelgästen hinzu, um ihre Einheiten bei Georgios im Hotel Schloss Mönchstein*****s zu absolvieren. Hierbei gibt es weder Alters- noch Fitnessgrenzen. *„Nach 10 Einheiten fühlt man einen Unterschied im Körper, nach 20 Einheiten sieht man einen Unterschied und nach 30 Einheiten hat man einen neuen Körper“*, zitiert Georgios den Gründer Joseph Pilates.

Geschenktipp: Macht gute Laune (und Figur)

Pilates-Einheiten können online, telefonisch oder direkt an der Rezeption gebucht werden. *„Tagesgäste im SPA-Bereich können ihre Pilates jederzeit zum Package hinzubuchen“*, so Samantha Teufel, Hoteldirektorin des Hotel Schloss Mönchstein*****s. Die Einheiten mit dem erfahrenen Pilates-Experten eignen sich übrigens auch als exklusive Geschenkidee. Zum begehrten Pilates-10er*****s-Block gibt es die 11te Session als Gruß des Hauses dazu. *„Privater Garagenplatz sowie Duschen und Umkleidemöglichkeiten sind natürlich inkludiert“*, schildert die Hoteldirektorin.

Entspannung vom Morgengruß bis zur Abendmeditation

Wer lieber auf easy-going Entspannung setzt, kann seine Seele im exklusiven SPA-Bereich mit Fitnessraum, Dampfbad, Finnischer Sauna, Ruheterrasse sowie Relaxzone baumeln lassen. Der Outdoor-Infinity-Pool mit gemütlichen Sonnenliegen lädt zu atemberaubenden Aussichten über die Salzburger Altstadt ein. Und auch die zahlreichen Grünflächen des eindrucksvollen Hotelparks schaffen ein ansprechendes Ambiente, um Yoga zu praktizieren, ein Buch zu lesen oder einfach mal, um Schäfchen am Himmel zu zählen.

Informationen rund um das Pilates-Angebot, den SPA-Bereich sowie Massage-Packages im Hotel Schloss Mönchstein*****s finden Interessierte auf der Webseite www.monchstein.at, telefonisch oder bei persönlicher Nachfrage an der Rezeption.

Das Hotel Schloss Mönchstein*****s wurde mehrfach zu den „Top 100 Landhotels der Welt“ prämiert und überzeugt zudem mit dem Grand Award als bezauberndstes Stadthotel der Welt (Grand Award des Hideaway Reports). Auch darf es sich über den weltweiten Titel „Best Luxury Castle Hotel“ sowie 4-fach ausgezeichnetes „bestes Schlosshotel der Welt“ (World Luxury Award) erfreuen. Mit „Best Honeymoon Luxury Hotel Austria“ sowie „Best Luxury Spa Hotel Austria“ steht das Hotel Schloss Mönchstein*****s auch in Österreich in der Poleposition jener Hotels, die man unbedingt besucht haben sollte. Urlaubsgäste & Tagesbesucher können die einzigartige Küche des prämierten Gourmetrestaurants „The Glass Garden“ ebenso genießen wie das Ambiente der eindrucksvollen Apollo Bar. 24 individuell gestaltete Zimmer & Suiten laden gemeinsam mit dem exklusiv gestalteten Wellnessbereich und beheiztem Infinity-Außenpool zum Verweilen ein.

Kontakt Medien

LifelikePR
Am Messezentrum 6, 5020 Salzburg
Tina Jochmann
+43 664 209 17 74
tina.jochmann@life-like.at
www.life-like.at

Kontakt Hotel

Hotel Schloss Mönchstein***s**
Mönchsberg Park 26, 5020 Salzburg
Hoteldirektorin Samantha Teufel
+43 662 84 85 550
teufel@monchstein.at
www.monchstein.at



Public relations & Communications

+43 660 214 43 63

www.life-like.at

Lass uns Freunde werden! www.facebook.com/LifelikePR

Oder hier mit schönen bunten Instagram Bildchen: https://www.instagram.com/lifelike_pr/

Gern auch auf LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/lifelike-pr-agentur/>

Vertraulichkeitshinweis – Diese Nachricht und jeder übermittelte Anhang beinhaltet vertrauliche Informationen und ist nur für die Personen oder das Unternehmen bestimmt, an welche sie tatsächlich gerichtet ist. Sollten Sie nicht der Bestimmungsempfänger sein, weisen wir Sie darauf hin, dass die Verbreitung, das (auch teilweise) Kopieren sowie der Gebrauch des empfangenen Schriftstückes und der darin enthaltenen Informationen gesetzlich verboten ist und gegebenenfalls Schadensersatzpflichten auslösen kann. Sollten Sie diese Nachricht aufgrund eines Übermittlungsfehlers erhalten haben, bitten wir Sie, den Sender hiervon unverzüglich in Kenntnis zu setzen.

Gerichtsstand ist Salzburg