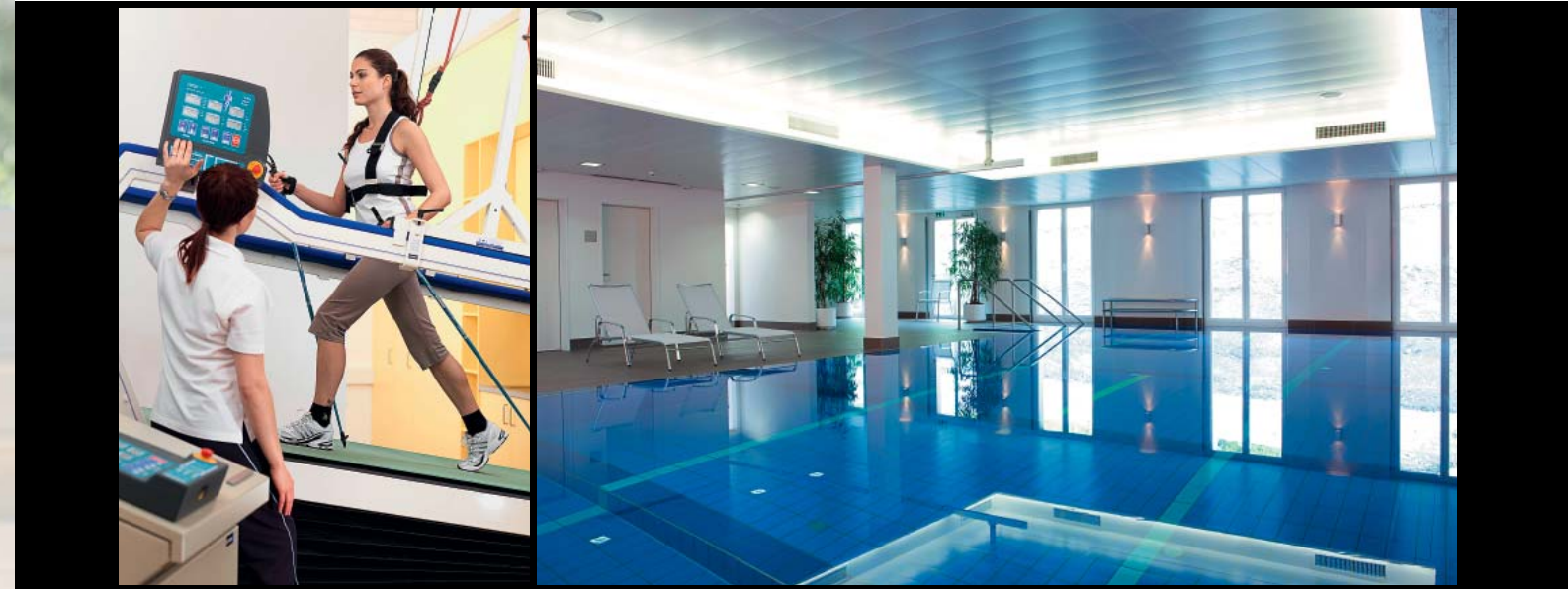




Thomas Gloor.

Der diplomierte Yogalehrer bietet Kurse in Business Yoga für gestresste Manager an. Die kleine Yogaübung soll in den Büros so selbstverständlich werden, wie es die Kaffeepause mit Kollegen schon ist. Gesünder sind die «Verrenkungen» (Manager-Vorurteil) allemal.

Grand Resort Bad Ragaz. 5000 Quadratmeter Wellnessbereich. Schwimmen, Schwitzen, Schönheitspflege – und seit kurzem auch Schlafen. In der eigens eingerichteten «Nickerchen-Muschel» (vulgo: «Napshell») kosten 20 Minuten Schlaf 50 Franken – und bringen etwa gleich viel Erholung wie sechs Stunden Normalschlaf. www.resortragaz.ch



FIT ZUM ERFOLG

Anti-Burnout-Programme, Wohlfühl-Tage, Business Yoga: Eine steigende Zahl von Wellness-Angeboten ist den gestressten Managern gewidmet. Doch die sind nicht so einfach zu einem gesünderen Leben zu bewegen.

► KARIN KOFLER TEXT / ZOË TEMPEST FOTO

Thomas Gloor hat eine Vision. Der diplomierte Yogalehrer und Betriebsökonom sieht seinen Sport als idealen Gegenpol zur hektischen Geschäftswelt. Geht es nach seinen Vorstellungen, sollen Yogaübungen zur zwischenzeitlichen Entspannung im Büro so selbstverständlich werden wie die Kaffeepause mit den Kollegen.

Deshalb gründete Gloor, der an der Yogaschule Sunanda in Cham unterrichtet, letztes Jahr die Organisation Swiss Business Yoga. Sie soll Yoga in Unternehmen salonfähig machen. Noch sind die Vorurteile gross – vor allem bei Managern. «Sie haben das Bild im Kopf von Menschen, die auf einer Matte komische Verrenkungen machen», so Gloor. Doch

der Fachmann ist überzeugt vom Potenzial des Business Yoga und verweist auf Erfolge in Deutschland. «Es ist eine Frage der Zeit, bis sich Yoga auch in den Chefetagen etabliert.»

Er ist nicht der Einzige, der den Managern zu einem gesünderen Leben verhelfen will. Businessleute und Führungskräfte sind zur eigenständigen ►

Tschuggen. Wellness muss sein – aber ohne Entspannung, Erholung und Spass geht das auch bei Managern nicht, glaubt man in Arosa. Der verführerische Luxus eines Fünfsterhotels verträgt sich irgendwie nicht so ganz mit dem Anspruch der Leistungsfähigkeit, der Ernährungs- und sportlichen Disziplin und der Askese. www.tschuggen.com

Lanserhof. Nur ein Wellnesshotel mag der «Lanserhof» in Tirol nicht sein. «Gesundheit beginnt im Kopf und bei uns», heisst der Slogan. Die umfassende medizinisch-mental-emotionale Betreuung zielt auf die Suche nach dem gesunden individuellen Lebensstil. Wie das geht, erläutert CEO Andreas Wieser im Interview auf Seite 88. www.lanserhof.at



FÜHRUNGSKRÄFTE HABEN EINEN IMMER HÖHEREN REGENERATIONSBEDARF.

► Zielgruppe im boomenden Wellnessmarkt geworden.

Beispiel Grand Resort Bad Ragaz: Im gut 5000 Quadratmeter grossen Wellnessbereich «To B.» des Luxusresorts sind seit kurzem nicht mehr nur Schwitzen, Schwimmen und Schönheitspflege angesagt, sondern auch Schlafen. Die Innovation namens «Napshell» wurde letztes Jahr installiert. Auf der formschön designten, überdachten Liege sollen müde Gäste in einen heilsamen Powernap verfallen. Das 20-minütige Schläfchen kostet 50 Franken. Im eigenen Bett wäre es gratis – doch für gestresste Manager ist die Schlafmuschel eine attraktive Option. Im besten Fall kompensieren die abgekämpften Leader damit sechs Stunden Normalschlaf – ideal für Menschen, die permanent unter Zeitdruck stehen.

Darauf spekuliert auch Peter Tschirky, CEO des Grand Resort Bad Ragaz. Er arbeitet daran, mehr Führungskräfte in seine beiden Nobelhäuser Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites und Grand Hotel Hof

Ragaz zu locken. «Für uns sind Geschäftsleute ein wichtiges Kundensegment», sagt Tschirky. Eine Zielgruppe, die inzwischen bewusst mit Angeboten zur Verbesserung der eigenen Gesundheit umworben wird. Erst vor kurzem wurde neu ein Programm zur Burnout-Prävention eingeführt. Es enthält eine psychotherapeutische Standortbestimmung, Biofeedback, Empfehlungen für Stressmanagement, Baden im Thermalwasser usw. Im Modul «Leistungssteigerung» wiederum werden die Manager von Experten des Swiss Olympic Medical Center auf ihre Fitness getestet. Genau diese Nähe zum zugehörigen medizinischen Zentrum Bad Ragaz sieht Tschirky als Vorteil im Kampf um die anspruchsvolle Klientel. «Wir haben eine langjährige Expertise in der Verbindung von Hotelbetrieb und ärztlichen Leistungen. Das ist unser Plus», so Tschirky.

MEDICAL WELLNESS. Tatsächlich richten auch andere Luxushotels ihre Wohlfühlzonen vermehrt auf ausgewer-

te Führungskräfte aus. «Das ist eine Zielgruppe, die von den Fünfsterhäusern gezielt angegangen wird», weiss Catherine Zimpfer, Leiterin Produktkampagnen bei Schweiz Tourismus. Mit Entspannungsangeboten wie der «Jet Lag Recovery» («Fairmont Montreux Palace», Montreux) oder einem «Cooldown for Managers» («Kempinski», St. Moritz) soll den Führungskräften das Spa schmackhaft gemacht werden.

Einige Häuser gehen inzwischen aber weiter und bieten den Topshots konkrete medizinische Leistungen an – ganz im Sinne des Medical-Wellness-Trends, der in den letzten Jahren stark aufgekommen ist. Der «Kronenhof» in Pontresina etwa lancierte 2008 in Zusammenarbeit mit der Klinik Gut und Gut Training in St. Moritz ein Anti-Burnout-Programm, «um das innere Gleichgewicht wiederzufinden». Wer die zwei- oder siebentägige Behandlung bucht, wird auf Herz und Nieren untersucht: Messung der Stresswerte der Teilnehmer, sportmedizinische Unter-

suchung, Ernährungsberatung usw. Kostenpunkt pro Woche: 3130 Franken – Übernachtung exklusive. «Wir stellen fest, dass Führungskräfte zunehmend unter Druck sind und mehr Regenerationsbedarf haben. Unser Programm soll ihnen helfen, eine erhöhte Sensibilität für sich und dieses Thema zu entwickeln», erklärt die zuständige Fachfrau Viviane Schmitz. Angesprochen sind Menschen, die nicht schon ausgebrannt sind, aber deutliche Anzeichen dafür spüren. Damit das Ganze nachher in den Alltag transferiert werden kann, schickt das Team die Teilnehmer mit Anleitungen und Trainingsprogrammen nach Hause, bleibt für sie als Coach erreichbar und bietet Re-Checks an.

Auch der «Lenkerhof» im Berner Oberland setzt auf Nachbetreuung, wenn die Kundschaft zurück im hektischen Alltag ist. Das Fünfsterhaus verkauft sein 2009 lanciertes, philosophisch angehauchtes Wellnessprogramm für Führungskräfte unter dem Titel «Alpine Selfness». Wer sich dafür entscheidet, sinniert

eine Woche lang über sich und die Eigenverantwortung im Umgang mit dem Körper. Das Versprechen: Mit Hilfe eines Coaches und massgeschneiderter Massnahmen wird die Work-Life-Balance wiederhergestellt. Laptop und Blackberry sollen während dieser Zeit schön im Schrank bleiben. Dafür gibt es als Lektüre Markus Marthalers Buch «Im Tal der Stille» mit aufs Zimmer mit Geschichten und Anregungen für die «innere Sammlung im Alltag».

SCHWIERIGE ZIELGRUPPE. Auf den eigenen Körper hören, abschalten, innehalten – für solche Fähigkeiten sind die stets auf der Überholspur lebenden Manager nicht bekannt. Und jetzt sollen sie plötzlich zu einem gesünderen Leben bekehrt werden? Corinne Denzler bezweifelt, dass das funktioniert. «Führungskräfte sind eine schwierige Zielgruppe, deren Potenzial oft überschätzt wird. Am Ende wollen sie genau wie wir einfach entspannen und geniessen», sagt die Direktorin

der Tschuggen Hotel Group («Tschuggen» und «Valsana» in Arosa, «Carlton» in St. Moritz, «Eden Roc» in Ascona). Sie kennt das Wellnessgeschäft aus dem Effeff und hat im Verlaufe ihrer langen Karriere schon verschiedenste Packages für Manager inklusive Ernährungsberatung, Zeitmanagementkursen oder Personal Fitness Coaching konzipiert und ausprobiert – mit mässigem Erfolg. Denzler weiss, warum: «Den Geschäftsleuten fehlt die Zeit. Und wenn sie sich einmal Erholung gönnen, dann greifen viele halt lieber zum Buttergipfeli anstatt zum Vollkornbrot, auch wenn es ungesund ist.» Die Wellnesspezialistin ist zur Erkenntnis gelangt, dass sich die verführerische Atmosphäre eines Fünfsterhauses nur schwer mit dem Anspruch verträgt, den eigenen Körper zu disziplinieren oder gar die eigene Leistungsfähigkeit zu hinterfragen.

In Pontresina rennen die Manager dem «Kronenhof» denn auch noch nicht die Türe ein. Die Nachfrage nach dem Anti-Burnout-Programm des Traditions-

LEBENS-BEGLEITER

«Jeder trägt die Möglichkeit der Selbstheilung in sich»

Im Tiroler «Lanserhof» geht es nicht nur um Wellness, sondern um das gesunde, ausbalancierte Leben – auch für Manager.

BILANZ: Herr Wieser, wie steht es um das Gesundheitsbewusstsein unserer Manager?

ANDREAS WIESER: Das Gesundheitsbewusstsein ist heute viel ausgeprägter als noch vor 20 Jahren. Gesundheit ist ein Teil des Lifestyles geworden, und zwar in einem umfassenden Sinn: biofunktional, strukturell, energetisch, emotional, mental und spirituell. In unserem Kontext bedeutet dies, dass Gesundheit nicht das Ziel, sondern der Ausgangspunkt ist.

Wofür?

Für unser Angebot. Da jeder Mensch die Möglichkeit zur Selbstheilung in sich trägt, sollten bei ersten Signalen und im Falle verloren gegangener Kraftquellen die Ursachen rechtzeitig erkannt und therapiert werden. Wichtig dabei ist, dass neben umfangreichen regenerierenden Behandlungen intensive Beratungsgespräche für eine Lebensstiländerung stattfinden, damit unsere Gäste nachhaltig gesund bleiben.

Woraus bestehen die Behandlungen?

Unser ganzheitliches Gesundheitskonzept ist ein Mix aus internationaler Spitzenmedizin mit traditionellen Heilverfahren und stellt dem gesundheitsbewussten Manager ein System an Diagnose-, Therapie- und Coachingformen zur Verfügung.

In welchem Zustand treffen Führungskräfte bei Ihnen in der Regel ein?

Früher waren wir eher mit körperlichen Beschwerden konfrontiert. Heute sind Symptome wie Vitalitätsverlust, Leistungsabfall, Sinnleere und psycho-emotionale Belastungen am Zunehmen. Vielen fehlt die notwendige Balance zwischen Erfüllung in der Arbeit, Familie, sozialen Beziehungen und sinnvoller Freizeit. Zudem hat jede Altersgruppe ihr lebensphasenspezifisches Thema. Während die 30- bis 40-Jährigen, egal ob Mann oder Frau, Themen wie die Vereinbarkeit von Familie und Karriere lösen müssen, landen die 40- bis 50-Jährigen häufig in der klassischen Midlife Crisis mit Sinnfindungsfragen. Die 50- bis 60-Jährigen spüren körperliche und seelische Veränderungen und stellen sich erstmals die Frage, wie sie würdig und gesund altern oder wie sie die Firmenübergabe an die nächste Generation gestalten sollen. Es ist immer sehr wichtig, das Bewusstsein zu schärfen und die Balance zu halten.

Was ist die grösste Herausforderung für Sie?

Der Zeitfaktor! Manager sind es aus ihrem Alltag gewohnt, dass alles effizient und in möglichst kurzer Zeit erfolgen soll. Gesundheit und Heilung im ganzheitlichen Sinne brauchen jedoch Zeit. Ein Gast bleibt im Durchschnitt zwölf Tage und geht garantiert mit mehr Vitalität, Kraft, Motivation und oft neuen Ideen nach Hause.

Zu welchem Preis?

Eine Woche bei uns kostet rund 5000 Franken im Einzelzimmer, inklusive medizinischer und therapeutischer Leistungen. Für die Betreuung und Beratung unserer rund 70 Gäste stehen übrigens 85 Mitarbeiter zur Verfügung.

Hatte die Krise einen Einfluss auf Ihr Geschäft?

Nein, wenn Sie die Anzahl Buchungen meinen. Wir waren schon im letzten Jahr zu 90 Prozent ausgebucht. Die Leu-

te haben allerdings wirklich sehr unterschiedlich auf die Krise reagiert: Einige wurden eingeschüchtert und dachten, dass sie jederzeit in ihren Firmen erreichbar sein müssten, für andere war die Krise Anstoss, um darüber nachzudenken, was die wirklich wichtigen Dinge und Werte in ihrem Leben sind, und die dritte Gruppe sagte sich: «So, jetzt haue ich erst recht auf den Putz», und flog nach Dubai in ein Luxushotel.

Zur Konkurrenz?

Unsere Mitbewerber sind nicht in Dubai ansässig, sondern in den USA, in Thailand und im Himalaja.

Und was ist mit all den Wellnessstempeln in Tirol und Umgebung?

Wir bieten keine Wellnessprogramme an. Bei uns geht es um gesundes Altern, ganzheitliche Prävention und umfassende Regeneration.

Was ist der Unterschied?

Ein wesentlicher Unterschied ist, dass ein Wellnessgast sich passiv verwöhnen lassen und den Alltagsstress vergessen möchte. Unsere Gäste wollen ganzheitlich regenerieren und werden dabei von Ärzten, Therapeuten und Coaches geführt und begleitet. Wir sehen uns als lebenslange Experten und Berater für eine kosmopolitische Kundschaft und als medizinische Homebase für gesundheitsbewusste Gäste, die einmal jährlich mit ihren Experten des Vertrauens aktiv an ihrem gesunden Werden arbeiten wollen.

Welches sind die Trends in Ihrem Business?

Aktuelle Trends sind mehr Sensibilisierung und bewusste Lebensgestaltung, Spiritualität mit niveauvollem Ansatz und die Suche nach Happiness und Erfolg.

Kronenhof. In Zusammenarbeit mit der Klinik Gut in St. Moritz bietet das Hotel in Pontresina ein Anti-Burnout-Programm an – mit Ernährungs-, sportmedizinischer und kosmetischer Beratung. Inklusive Nachbetreuung zu Hause. www.kronenhof.com



EIN BAUCH IST MITTLERWEILE AUCH SCHÄDLICH FÜR DAS GESCHÄFT.

► hotels ist zwar zufriedenstellend, aber noch relativ verhalten. «Es braucht viel Aufbauarbeit und Mundpropaganda», sagt die Programmverantwortliche, Viviane Schmitz. «Sich kurz vor einem Burnout zu fühlen, ist das eine. Sich dem auch zu stellen, etwas anderes.»

Arbeit am eigenen Körper heisst für die meisten Manager bis dato schlicht und einfach Sport. Sie rennen Marathons, golfen, quälen sich stundenlang auf dem Hometrainer ab. Aber Atemübungen? Meditation? Bewusste Auszeiten? Fehlanzeige. «Gesundheitsprävention hat für Manager primär mit Fitness zu tun. Sie wollen eben auch da leisten und Ergebnisse sehen», beobachtet Thomas Mahler. Seine Firma Navalys mit Sitz in Zürich coacht Führungskräfte, die an Stress leiden, emotional aus der Balance geraten sind und ihre alte Power zurückgewinnen wollen. Mahler setzt dabei auf die von ihm entwickelte Behandlungsmethode «Heart-smart», die auf die Stärkung der emotionalen Kraft und Bewusstseinssteigerung

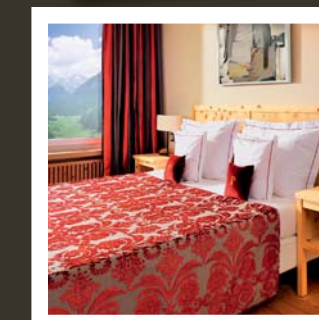
zielt. Der HSG-Ökonom ist überzeugt, dass Manager künftig nur durch die Entwicklung einer «inneren Fitness» fähig sein werden, Topjobs mit extremen Belastungen zu bewältigen. Doch die meisten bräuchten erst einen Zusammenbruch, bis sie das realisierten. «Die Angst, in sich hineinzuhorchen, ist bei Führungskräften gross», beobachtet Mahler. Auch empfinde diese Zielgruppe das Training je nach Übung schnell einmal als «gespürig».

SCHLANK IM BUSINESS. Eines haben die Führungskräfte inzwischen erkannt: Ein dicker Bauch ist schädlich – nicht nur für die Gesundheit, sondern auch fürs Geschäft. Peter Tschirky stellt fest: «Früher hatten übergewichtige Chefs keine Akzeptanzprobleme. Der Bauch war eine Art Statussymbol. Heute gilt das Schlankheitsideal auch für die Geschäftswelt.» Deshalb steige im Grand Resort Bad Ragaz die Nachfrage nach dem Modul «Gewichtsverlust» – auch bei den Herren im Anzug und mit Krawatte. ■



Andreas Wieser, Chef des Hotels «Lanserhof» in der Nähe von Innsbruck.

STERNSTUNDEN IM PARADIES



PARADIES

DAS HIDEAWAY IM ENGADIN



HOTEL PARADIES
CH-7551 FTAN · ENGADIN
WWW.PARADIESHOTEL.CH
PHONE: +41 81 861 0808