**Achtsamkeitstraining für Thermen-Gäste**

**Wellness-Therme FORTYSEVEN lanciert den digitalen Achtsamkeitscoach**

**Die Wellness-Therme FORTYSEVEN lanciert ein schweizweit einzigartiges Angebot zur Förderung der mentalen Gesundheit: Der «Achtsamkeitscoach», welcher in Zusammenarbeit mit Mindfulness Swiss (MBSR Verband Schweiz) entwickelt wurde, ist ein digital begleiteter Rundgang durch die Therme mit Tipps für mehr Achtsamkeit im Leben. Das neue Angebot gibt es ab Sonntag, 1. Oktober 2023 und hilft den Gästen, sich noch besser zu erholen und mental zu entspannen.**

Der hohe Druck im Job, die Erwartungen im privaten Umfeld, aber auch die sich schnell verändernde Welt sorgen dafür, dass besonders die psychische Belastung zunimmt. Das Aneignen von neuen Fähigkeiten für den richtigen Umgang mit Stress ist gefragt. Die Badener Wellness-Therme FORTYSEVEN setzt sich genau dafür ein und bietet den Gästen ab Sonntag, 1. Oktober 2023 ein zusätzliches Angebot, um Körper – aber auch Geist – zu entspannen. Die neue, schweizweit einzigartige Dienstleistung soll Gästen bei der Bewältigung von Stress im Alltag unterstützen.

**Schweizweit einzigartiges Angebot**

Gemeinsam mit Mindfulness Swiss (MBSR Verband Schweiz) hat die Wellness-Therme FORTYSEVEN einen digitalen «Achtsamkeitscoach» kreiert – dieser ist so schweizweit einzigartig. Mit dem digitalen Assistenten können Gäste auf einem Rundgang durch die Wellness-Therme an zehn Stationen die Aspekte der Achtsamkeit kennenlernen und üben. Bei jeder Station gibt es eine Infotafel mit einem QR-Code, welcher mit dem Smartphone gescannt werden kann. Mit Text und Audio angeleitet, können die Gäste verschiedene Achtsamkeitsübungen selbstständig durchführen. So lernen die Gäste beispielsweise an Station 4 im Wintergarten die Kraft des Loslassens. Je nach Station wird das behandelte Thema mit einer geführten Meditation, welche über eigene Kopfhörer angehört wird, abgeschlossen. Ausserdem erhalten Gäste einen Vorschlag, wie sie den gelernten Achtsamkeitsaspekt in ihren Alltag einbinden können.

**Wellness für Körper und Geist**

Die im November 2021 neu eröffnete Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden verfolgt einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der sowohl die körperliche als auch die mentale Entspannung mit einbezieht. Mit dem europaweit einzigartigen Kosmos, einer audiovisuellen Erlebniswelt, bietet die Therme bereits ein Angebot, das sich auf die psychische Gesundheit ausrichtet. Nun folgt mit dem digitalen «Achtsamkeitscoach» eine weitere Innovation. Geschäftsführerin der Wellness-Therme, Nina Suma, gibt Einblicke in die Strategie und erklärt die Hintergründe zum neuen Angebot: «Wir verstehen uns explizit als Wellness-Therme und richten unser Angebot auf Themen wie mentale Erholung, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Resilienzaufbau aus. Das neue Angebot soll unsere Positionierung stärken».

Das neue Angebot erleben Gäste erstmals am Sonntag, 1. Oktober 2023. Die Nutzung ist im Thermeneintritt inbegriffen.

**Über die ThermalBaden AG**

Sie ist die Betriebsgesellschaft der Wellness-Therme FORTYSEVEN mit Sitz in Baden. Den Vorsitz des Verwaltungsrates der Aktiengesellschaft, welche zu 100% im Besitz der Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden ist, hat René Kamer. Die Geschäftsführung obliegt Nina Suma, welche seit November 2019 in ihrer Funktion amtet. Mehr Informationen unter [www.fortyseven.ch](https://www.fortyseven.ch/)

**Über den Verband MBSR Schweiz**

Der MBSR-Verband hat sich im 11. Januar 2009 als Verein gemäss Art 60 ff. ZGB mit Sitz in Luzern konstituiert. Er ist aus dem MBSR-Netzwerk hervorgegangen.

Mindfulness Swiss wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende Lehrerinnen und Lehrer für MBSR und daraus abgeleitete Verfahren wie MBCT etc. Er sorgt für eine hohe Aus- und Weiterbildungsbildungsqualität und einem hohen ethischen Standard verpflichtete Mitglieder.

Der Verband vermittelt hoch qualifizierte Achtsamkeits-Lehrende für verschiedene Lebens- und Gesellschaftsbereiche. Die Mitglieder der Gruppe fühlen sich der Achtsamkeit als grundlegendem Wert besonders verpflichtet und fühlen sich auch in ihrem Verhalten dazu aufgerufen, die Übung der Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil ihres eigenen Lebens zu machen.

[www.mindfulness.swiss](https://www.mindfulness.swiss/)