**International Stress Awareness Day**

**Anja Zeidler zeigte Wege zur Stressbewältigung im FORTYSEVEN**

**Ständiger Konkurrenzdruck, eine hohe Bildschirmzeit und unrealistische Schönheitsideale – Soziale Medien können negative Gefühle auslösen. Lifestyle-Influencerin Anja Zeidler weiss, wie sich diese Belastung anfühlt und hat ihre eigene Methode zur Stressbewältigung entwickelt. Die Wellness-Therme FORTYSEVEN lud die Influencerin am 6. November anlässlich des Stress Awareness Days ein, ihre Tipps für einen stressfreien Alltag mit den Badegästen zu teilen.**

Eine kleine Auszeit kann bereits Grosses bewirken. Am Mittwoch, 6. November, fand der International Stress Awareness Day statt. Laut [Bundesamt für Statistik](https://www.bfs.admin.ch/asset/de/31866457) fühlen sich 23 Prozent der Schweizer:innen bei der Arbeit gestresst, mehr als die Hälfte davon zeigt Risiko für einen Burn-out – Tendenz steigend. Die Wellness-Therme FORTYSEVEN will dem entgegenwirken. Ein Entspannungsangebot der Extraklasse hat den Gästen heute geholfen, Stress zu regulieren und sich zu erholen.

Neben dem regulären Wellnessbetrieb fanden stündliche Workshops zu Achtsamkeit, Yoga und Meditation statt, von denen die Teilnehmenden Techniken und Tipps für einen nachhaltig entspannten Alltag mitnehmen konnten. Über achthundert Gäste reisten nach Baden, um sich im FORTYSEVEN eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen. Geschäftsführer Franc Morshuis zeigte sich erfreut: „Es ist immer sehr schön zu erfahren, wie sehr unsere Gäste die Ruhe schätzen und wie wir sie als FORTYSEVEN dabei inspirieren können.”

**Anja Zeidler verrät ihre Zen-Routine**

Zur Krönung des Tages nahm die Schweizer Influencerin Anja Zeidler Teilnehmende in einem Workshop mit auf eine Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Balance. Authentisch und mit einer Prise Humor teilte sie persönliche Erfahrungen aus ihrem Alltag als zweifache Mutter und wie sie mit dem öffentlichen Druck als Influencerin umgeht. Dabei verriet sie ihre besten Tipps und Tricks. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen Wege aufzuzeigen, wie sie im hektischen Alltag mehr Ruhe und Achtsamkeit finden können“, erklärte Anja Zeidler nach ihrem Workshop. „Gerade in unserer digital geprägten Welt ist es wichtiger denn je, bewusst innezuhalten und auf sich selbst zu achten.“

**Workshops für innere Balance und Achtsamkeit**

Die Besucher\*innen konnten aus einer vielseitigen Auswahl an Workshops wählen, die praktische Ansätze für mehr innere Ruhe und Stressbewältigung vermittelten. Besonders intensiv war der zweistündige Meditations-Workshop mit Yoga-Instrukteurin Astrid Füllemann zum Thema Overthinking. Das unproduktive Grübeln über Gedanken, Sorgen und Entscheidungen kann im Alltag ganz schön viel Zeit einnehmen. „Stress kann unsere Gesundheit stark beeinträchtigen. Dadurch wird Geist und Körper belastet”, sagte Astrid Füllemann. „Dieser Tag war eine Einladung, das eigene Wohlbefinden in den Fokus zu stellen und neue Wege zur Gelassenheit zu entdecken.“

Wer nicht am Stress Awareness Day im FORTYSEVEN dabei sein konnte, hat in der kommenden Wintersaison täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr die Gelegenheit, die Wellness-Therme zu besuchen und mit dem digitalen Achtsamkeitscoach, der in Zusammenarbeit mit MindfulnessSwiss (MBSR Verband Schweiz) entwickelt wurde, die Kunst der Achtsamkeit zu erlernen.

**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 Isabelle Strub-Zehnder. Mehr Informationen unter [fortyseven.ch](http://www.fortyseven.ch).