

PROMÓCIÓ

Életmódváltás Bükföldön

Rohanás, határidők, állandóan pittyegő telefon – sokaknál már a mindennapok természetes része. A fogyasztáson alapuló társadalom észrevétlenül hálózza be az életünket. Ám ha imádjuk is a pörgést, érdemes néha kicsit lelassítani. Slow food, slow life és slow helyek = Bükföld!

A slow-életmód, azaz a lassú élet ma már egyre elterjedtebb a világon. Olyan tudatos életvezetési szemléletet értünk alatta, amellyel egyensúlyt teremthetünk a lüktető mindennapok és a csendes befelé fordulás igénye között. Amennyire megvalósíthatatlannak tűnik, annyira egyszerűen el lehet kezdeni. Első lépésként utazzunk el két-három napra egy olyan helyre, ahol

minden különösebb erőfeszítés nélkül lelassulhatunk. Bükföld, a Dunántúl egyik legkedveltebb fürdővárosa eddig is híres volt kiváló gyógyvizéről és arról, hogy ha egyszer valaki ide látogat, biztos, hogy visszatér. A városkában minden rendelkezésre áll, hogy harmóniába kerüljünk önmagunkkal: az Alpokból érkező friss levegő, a háborítatlan természeti környezet, az

egészséges ételek. A Bükföldi Esszencia védjegy garantálja, hogy a vele megjelölt ételek bevizsgált, helyi termelőtől származó hozzávalókból készültek. Az itt található kiváló szállodák professzionális wellnesscentrumaikkal, szakképzett spa-személyzetükkel, masszöreikkel és gyógyászati szakembereikkel kisimítják felborzolt idegeinket, így visszaállítják szervezetünk egészséges egyensúlyát. Gyakran találkozhatunk egyedi, spirituális témát felölelő ajánlatokkal is, ennek köszönhetően a pihenés mellé hasznos életvezetési tanácsokat is kaphatunk. Nem ritkák a különböző kulturális programok sem, amelyekért érdemes felkeresni a város weboldalát!



BÜKFÖLD SZÁLLÁSOK ÉS PROGRAMOK: WWW.VISITBUK.HU

Romantikus hétvége wellnesszel



A Hunguest Hotel Rápce Gold Bükföldön közvetlen összeköttetésben áll a Bükföld Thermal & Spával. A szálloda vendégei kényelmesen, fürdőköntösben sétálhatnak át a Gyógy- és strandfürdőbe, valamint az Élmenyfürdőbe a nyitvatartási idő alatt. Kényelmes elhelyezés, kellemes környezet, kiváló konyha és kényeztetés várja az ide látogatókat.

VALENTIN-HÉTVEGE

2019. 02. 15–02. 17.

2 éjszaka szállás félpanzióval (gazdag választékú reggeli és bűfévacsera), 2 napi belépő a Bükföld Thermal & Spa Gyógy- és Élmenyrésztébe, a wellness-szigetbe.
Kétágyas szobában: 51 200 Ft/fő/2 éj

Valentin-program: február 16-án este Horváth Maggie és zenekara biztosítja a szórakoztatást, éjszakai romantikus gyertyafényes fürdőzés a szálloda wellness-szigetén, páros Thai masszázs.



HUNGUEST HOTEL RÁPCE GOLD**** 9740 BÜKFÖLD, EURÓPA U. 3. TEL.: +36/94/558-505

PROMÓCIÓ



Feltöltődés és újraindítás Könnyedén Bükföldön

Listákkal, tervekkel, megoldásra váró feladatokkal zsúfoljuk tele a napjainkat. Jobb minőségű életet tervezgetünk, ezért folyamatosan célokat tűzünk ki magunk elé, hajtunk és hajtunk. Halogatjuk a pihenést: majd ha megcsináltunk valamit, majd ha elértük az álmainkat, majd ha... Majd utána, egyszer valamikor pihenhetünk. Pedig sokkal tartalmasabb és boldogabb életünk lehetne, ha tudnánk szünetet tartani.

Egyre több kihívással kell megküzdenünk a mindennapokban, és számtalanszor túlvállaljuk magunkat. Sok esetben csúcsra járattuk az energiánkat, a testünket, és a jól végzett munka érdekében félretesszük az érzéseinket. De minél nagyobb hangsúlyt fektetünk a munkánkra, a feladatainkra, sajnos annál kevesebb időt fordítunk a saját testi-lelki folyamatainkra. Ennek hatására előbb vagy utóbb bizony kibillenünk az egyensúlyunkból. Ki ne találkozott volna már a túlagyalás, kifáradás, kialvatlanság, motivátlanság szorongató tüneteivel? Az egyensúly megbiroslása nemcsak testi, de lelki és szellemi tüneteket is hozhat. Ingadozó érzelmeket, indokolatlan agressziót, szellemi kifáradást, kiüresedést.

Ezek a jelek figyelmeztetések: ideje leállni, lassítani, pihenni, regenerálódni kell. A saját pihenésünket, kikapcsolódásunkat és a családi programokat ugyanúgy be kellene terveznünk az életünkbe, mint bármilyen más. Egyformán fontosak, sőt egészséges test és lélek kell a mindennapokhoz, a minő-

ségi élethez. Mit ér a sok-sok elért cél, ha a végére leromlott állapotban épphogy csak túlélünk?

FIGYELJÜNK AZ EGYENSÚLYRA!

A számunkra örömet adó mozgás és pihenés kombinációja felfrissíti a testet, egyensúlyt hoz a működésünkbe, kiengedhetjük a lebetonozott vagy felgyülemlett érzelmi töltéseinket. A meditációs és relaxációs módszerek testi-lelki szinten egyaránt újjáhangolnak, energiával töltenek fel, és segítenek pozitív életszemlélettel, könnyedebben élni.

A szellemi felfrissülést megélhetjük baráttal, családdal, szeretteinkkel, programokkal vagy egy jó könyvvel, bekucskozva is. A zene elvarázsol és áthangol bennünket, a művészetek bármelyike örömet, rácsodálkozást ad, tehát a lehetőségek tárháza végtelen.

A kikapcsolás egyensúlyt hozó hatását úgy is fokozhatjuk, hogy mindezt szép környezetben tesszük, például egy well-

TIPP

A Greenfield Hotel Golf & Spa „HOZD MAGAD EGYENSÚLYBA” hétvégéjén (2019. március 22–24.) ZÁMBÓ MÁRTA SPIRIT COACH segít megtapasztalni és elsajátítani a meditáció és relaxáció, az egyensúlyba kerülés és a stresszoldás alapjait.
greenfieldhotel.net/hozdmagad-egyensulyba.hu

nesshotelben. Sokat segít ilyenkor a feltöltődésben, hogy „gondoskodnak rólunk”, és tényleg lazíthatunk, pihenhetünk pár napot, akár aktívan, akár semmittevéssel. Bükföldön a wellnessprogramokba jól beilleszthetők a helyszín kínálat mozgási lehetőségei: a jóga, az úszás, a túrázás vagy éppen a golf, és az elcsendesedést, lelki megújulást szolgáló gyakorlatok, például a meditáció és vizualizáció is.



GREENFIELD HOTEL GOLF & SPA****SUPERIOR 9740 BÜKFÖLD, GOLF U. 4. TEL.: +36/94/801-600

RESERVATION@GREENFIELDHOTEL.HU WEB: WWW.GREENFIELDHOTEL.NET