

## Wohlbefinden ist die Einheit von Körper, Geist und Seele



**Astrid Potratz**

**»Die Zeit ist die Seele der Welt«, mit diesem griechischen Sprichwort beschreibt die junge Frau ihren Leitsatz fürs Leben. Frau Potratz, was hat Sie dazu gebracht, das Living Day Spa zu eröffnen?**

Durch eine Krebserkrankung habe ich plötzlich mein Leben in einem völlig anderen Licht gesehen. Die Ziele, die ich bis dahin verfolgt habe, wurden bedeutungslos. Beruf, Karriere, die Selbstverwirklichung durch meine Tätigkeit bei einem großen Reiseveranstalter, das war plötzlich nicht mehr wichtig für mich. Ich mußte erkennen, daß mein Leiden zu einem großen Anteil auf dem gestörten Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele beruhte. Zeit wurde mir dabei in einem ganz neuen Sinn bewußt. Während meiner langen Genesung habe ich gelernt, mein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Dabei entstand in mir der tiefe Wunsch, die vielen positiven Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe, auch anderen Menschen zu vermitteln. Aus diesem Wunsch ist dann ganz praktisch das Living Day Spa entstanden.

**Dann hat der Begriff Wellness für Sie also einen ganz ersten Hintergrund und eine solide Basis?**

Wirklich Wohlfühlen oder echtes Wohlbefinden sind keine Angelegenheit des Augenblicks und können auch nicht durch seichte Werbeaussagen oder obskure Produkte erreicht werden. Sein persönliches Wohlbefinden kann der Einzelne nur durch seine individuelle Einheit von Körper, Geist und Seele erreichen. Zeit nehmen für sich selbst und seine eigene Harmonie spielt auf dem Weg dahin eine wichtige Rolle. Seriöse Wellnessangebote in einem Spa können diesen Weg unterstützen. Im Vordergrund steht dabei immer die individuelle Situation des einzelnen Kunden. Nicht alle Anwendungen sind für jeden geeignet. So unterschiedlich, wie die Menschen

Wohlbefinden, oder neudeutsch »Wellness«, ist zurzeit ein Megatrend. Von Wellness-Instituten über Wellness-Reisen und Wellness-Kleidung bis hin zu Wellness-Drinks reicht inzwischen die Angebotspalette der Industrie. Angesichts dieser Flut von Wohlfühlangeboten stellt sich aber doch die Frage, was Wellness eigentlich wirklich bedeutet, welcher tiefere Sinn in diesem Begriff liegt. Oder handelt es sich dabei tatsächlich nur um einen seichten Modetrend, vergleichbar mit den allgegenwärtigen Gesundheits- und Fitnessangeboten der neunziger Jahre? Feine Adressen dazu im Gespräch mit Astrid Potratz, Inhaberin des Living Day Spa in Celle.

sind, so unterschiedlich müssen die Angebote in einem Spa sein.

**Wie und mit welchen Angeboten setzen Sie diese Aussage in die Praxis um?**

Die Mitarbeiter in einem Spa müssen über sehr viel Einfühlungsvermögen verfügen und die Fähigkeit besitzen, richtig auf die Kunden einzugehen. Aus der Vielzahl von Behandlungen und Angeboten müssen die ausgewählt werden, die dem Kunden **zu** seinem persönlichen Wohlfühlgefühl verhelfen. Anwendungen in einem Spa sind wie Balsam für Körper, Geist und Seele, führen zurück zum Wohlbefinden, sorgen für Entspannung und pflegen die Gesundheit. Im Living Day Spa bieten wir Anwendungen zu verschiedenen Bereichen an, zum Beispiel Entschlacken und Straffen durch Vitalwickel mit Vulkanmineralien, Aloe Vera Wickel und Algen-Straffungswickel. Tiefenentspannung und Photonen-Inhalation (mit Licht aktivierter Sauerstoff) können Denkvermögen, Konzentration und Leistung steigern. Dazu verwenden wir den »Energy Tower«, ein neuartiges Gerät, das diese Ziele durch die optimale Synthese von mehreren Therapieverfahren erreicht. Diese Behandlungen lassen sich sehr gut durch Aromatherapie ergänzen. Weitere wichtige Anwendungen sind Infrarot-Tiefenwärme und Massagen. Eine bei vielen Kunden sehr beliebte Anwendung ist die Hot Stone Massage. Durch den Einsatz von erhitzten Steinen dringt die Wärme bis in die tieferen Körperzonen ein, stimuliert so die Blutzirkulation und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. **Weitere Informationen zu echten Wellness-Angeboten im Living Day Spa in Celle: Celler Tor Passage, Celler Straße 13, 29229 Celle, Groß Hehlen, Telefon 05141/48 5017 oder Fax 05143/66 97 09**