

## **Wellness & Fitness ganz intensiv - eine Entscheidung für mehr Lebensfreude**

Wer träumt nicht auch davon, seine Freizeit sinnvoll zu verbringen und dazu noch Spaß und Freude zu verspüren, mit Aktivitäten die sowohl den Körper als auch den Geist berühren? Vielleicht einfach mal innehalten und das tun zu können, was wirklich nützlich ist und spürbar hilft.

Freizeitsportler kennen das Erfolgsrezept nur zu gut, denn körperliche Betätigung sollte einfach und möglichst jederzeit praktizierbar sein. Dazu ganz unkompliziert und frei von jeglichen Zwängen ablaufen können, also mit einer der Tagesstimmung angepassten Intensität und einer gewissen Regelmäßigkeit geschehen, die bloss keinen Stress aufkommen lässt. Wellnesskunden suchen hingegen eher Entspannung, Erholung und Genuss. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird angestrebt, einerseits mit klassischen Methoden des bekannten Bäderwesens und andererseits mit exotischen und fernöstlichen Praktiken, aus einer schier unerschöpflichen Palette traumhafter Pflegeanwendungen, Massagen und meditativer Übungen.

Die Suche nach Glück und Harmonie nimmt so eine bedeutende Stellung in unserem Leben ein. Helmuth Gaber ist GF der OASE im Weserpark und bestätigt das aktuelle Lifestyle Empfinden so: „Wer Wellness und Fitness praktiziert fühlt sich sofort beweglicher und dazu gleich fitter, Massagen und gezielte Körperpflege bieten intensive Reize, die das Wohlbefinden steigern können und somit derart aktiven Menschen das Gefühl vermitteln, sie lebten gesünder und glücklicher, was will man mehr?“

Für das harmonische Zusammenspiel aller OASE Angebote sorgen mehr als 60 Dienstleister - also Mitarbeiter für Training, Wellnessberatung, Massage, Kosmetik und Gesundheitskurse. Mit jährlich mehr als 300.000 Gästen und einem Wellnessangebot aller fünf Kontinente zählt die OASE zu den führenden Anlagen weltweit und das seit nunmehr 10 Jahren. Tagesgäste und Wellness Holiday Kunden schätzen die zauberhafte Vielfalt aller Angebote, die an 365 Tagen im Jahr bereitgestellt werden. Weitere Informationen unter Telefon: ( 0421 ) 4274717 oder [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de)