

Pressemitteilung

Mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zum Urlaubsglück

Reise bringt Körper und Geist in Einklang

Münster, 24. Mai 2022. Frosch Sportreisen verbindet in diesem Sommer Sporturlaub mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Auf einer neuen Reise im griechischen Possidi auf der Halbinsel Chalkidiki legen die Münsteraner Frösche den Fokus auf den Einklang von Körper und Geist. So sollen Möglichkeiten geschaffen werden, dem hektischen Alltag im Urlaub noch besser zu entkommen. Sportliche Aktivität kommt dennoch nicht zu kurz.

Mit der neuen Reise betritt der Spezialveranstalter in gewisser Weise Neuland. „Das Thema Körperwahrnehmung kam bei uns fast zwangsläufig auf. Schließlich ist auch Yoga bei uns seit Jahren ein starker Trend. Wer im Urlaub ein Gespür für sich und seine Bedürfnisse entwickelt, kann nicht nur vor Ort besser entspannen. Die gewonnene Gelassenheit hilft auch nach der Rückkehr durch den Alltag“, erklärt Produktexpertin Theresa Grösbrink den Grundgedanken der Reise. Ziel sei es, in dieser Woche die Aufmerksamkeit aktiv auf den eigenen Körper zu lenken.

Geleitet wird die Reise von Mentorin Ioanna. Die Sportwissenschaftlerin, Trainerin & Sportmassseurin will dabei helfen, bewusst den Weg des Glückhseins zu begehen - mit dem Mut, Dinge zu verändern. „Bleibe körperlich und geistig aktiv, gehe bewusst durch die Welt, finde Balance im Zusammenleben und Beschäftigungen, die Dir Spaß machen“, wünscht sie sich für Ihre Gäste. So steht nicht nur bewusste Bewegung auf dem Programm. Auch Workshops zu Themen wie Massage, Natur und Kunst sollen dabei helfen, den eigenen Weg zum Glück zu gehen.

Vor allem aber Bewegung steht im Zentrum der Reise. Tiefensensibilität, Muskelsinn und Gleichgewichtssinn sollen dabei helfen, Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und geprägte Fehlhaltungen korrigieren zu können. In Kombination mit Yoga-Einheiten und

Ansprechpartner

Sebastian Rosendahl
Pressesprecher

+49 251 927 88 78
sebastian.rosendahl@
frosch-sportreisen.de

www.frosch-sportreisen.de/presse
[www.facebook.com/
Frosch.Sportreisen](https://www.facebook.com/Frosch.Sportreisen)

Frosch Sportreisen GmbH
Dahlweg 112, 48153 Münster

Entspannungstechniken wird so Stress abgebaut und Wohlbefinden gesteigert.

Auch die Unterkunft bietet beste Voraussetzungen für Urlaubsglück und Entspannung abseits des Alltags. Das Sporthotel liegt ruhig und idyllisch, eingebettet in ein Naturparadies in grün und blau sowie endlose Sandstrände.

Bildunterschrift: *Stressabbau durch Entspannungstechniken – auch Meditation am Strand ist Teil der Reise. © Frosch Sportreisen GmbH*

[Hier klicken für Bild-Download](#)

Über Frosch Sportreisen

Frosch Sportreisen ist Spezialveranstalter für Sport- und Aktivreisen mit Fokus auf Reisezielen abseits des Massentourismus in exklusiven Unterkünften, einer umfangreichen Betreuung durch speziell ausgebildete Reiseleiter und Sportanimateure sowie diesem speziellen Frosch-Gefühl, das zwanglos individuelle Reisen und gemeinsame Gruppen-Erlebnisse vereint. Die Zielgruppen sind Familien, Paare, Singles und Alleinreisende im Alter zwischen 30 und 55 Jahren. Das Unternehmen wurde 1984 gegründet und beschäftigt heute rund 50 Festangestellte in der Zentrale in Münster sowie mehr als 500 Mitarbeitende an den Urlaubsorten. Im Jahr 2019 erreichte Frosch mit rund 30.000 Gästen einen Umsatz von über 30 Millionen Euro. Der Unternehmensname ist aus den Namen der Geschäftsführer Volker Frost und Holger Schweins entstanden.