

Harmonie von Körper, Seele und Geist: Selfness im ATLANTIC Grand Hotel Travemünde



Copyright: ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

Travemünde/München, 18. Dezember 2024 – Das neue Jahr kommt und damit auch die guten Vorsätze, besonders nach den vielen Köstlichkeiten an den Feiertagen. Im ATLANTIC Grand Hotel Travemünde können Gäste mit „Selfness“ ins neue Jahr starten und damit Energie tanken, zur Ruhe kommen und etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit tun.

Das Wort „Selfness“ ist eine Kombination der beiden englischen Begriffe „Self“ (dt. „Selbst“) und „Wellness“ und steht für einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie kommen durch persönliches Wohlbefinden und Selbstfindung. Besonders zu Beginn des neuen Jahres suchen viele nach diesem Gleichgewicht. Das ATLANTIC Grand Hotel Travemünde mit seinen 83 Zimmern, Suiten und Appartements befindet sich in exklusiver Lage direkt an der Strandpromenade von Travemünde und ist ein idealer Ausgangspunkt für vielfältige Aktivitäten, um „Selfness“ auszuüben – von ausgedehnten Strandspaziergängen bis hin zu Golf und Wellness im hoteleigenen Spa ist für jeden etwas dabei. Der Körper kann bei Betätigungen an der frischen Luft neue Energie schöpfen und gleichzeitig das Immunsystem stärken, während eine leichte Hotelküche und Spa-Anwendungen für weiteres Wohlbefinden sorgen.

In den Hotelrestaurants Holstein´s und Seven C´s werden die Gaumen mit einer modernen Küche verwöhnt. Das Küchenteam des ATLANTIC Grand Hotel Travemünde setzt auf regionaltypische und internationale Gerichte, die mit saisonalen Zutaten modern und frisch angerichtet werden. So kann man nach den ausgiebigen Festtagsessen der vergangenen Wochen mit ausgewogenen und leichten Gerichten ins neue Jahr starten.

Zudem können sich Gäste im ATLANTIC Beauty & Spa von Kopf bis Fuß mit exklusiven Anwendungen verwöhnen lassen oder im Fitnessbereich mit Cardio- und Kraftgeräten die Ausdauer trainieren. Die Yoga- und Pilates-Kurse, für Hotelgäste inklusive, sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Durch sanfte Bewegungen wird hier der gesamte Organismus harmonisiert und der Körper gestärkt.

Die Kurse bilden zudem durch ihre Innenzentriertheit einen geebneten Weg, der zur inneren Ruhe führt und nebenbei den Körper trainiert und die eigene Achtsamkeit fördert.

Weiterhin steht ein 20 Meter langes Schwimmbecken für die sanfte Aktivierung des Körpers bei individuellen Schwimmeinheiten zur Verfügung. Nach einem erfrischenden Bad laden eine finnische Sauna, ein Sanarium und zwei Dampfbäder zum gesunden wie auch entspannenden Schwitzen ein. Exklusive Beauty- und Spa-Anwendungen – von Massagen bis hin zu Peelings – beleben Körper und Geist, sorgen für Entspannung als auch neue Energie und runden das Selfness-Angebot im und um das ATLANTIC Grand Hotel Travemünde ab.

Hochauflösendes Bildmaterial finden Sie [hier](#).

*** ENDE ***

Über das ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

Das ATLANTIC Grand Hotel Travemünde bietet mit seiner prominenten Lage unzählige Freizeitmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe – von Reitausflügen am Strand, Radfahren, Picknicken, Segeltörns bis hin zu einer Wanderung entlang der imposanten Steilküste des Brodtener Ufers. In der Nähe des Hotels befinden sich zwei Golfplätze, darunter einer der ältesten Plätze Deutschlands aus dem Jahr 1921. Langeweile kommt im Seebad Travemünde das ganze Jahr über nicht auf. Ob beim zweitgrößten Segelevent der Welt, der berühmten Travemünder Woche, ins Staunen geraten oder dem Schleswig-Holstein Musik Festival lauschen, der Veranstaltungskalender des Ostseebads ist gut gefüllt. Zu einem Ausflug lockt zudem das 15 Minuten entfernte UNESCO Weltkulturerbe Lübeck – Heimat der Hanse, der Buddenbrooks, Nobelpreisträger und der „Sieben Türme“.

Weitere Informationen unter: <https://www.atlantic-hotels.de/grand-hotel-travemuende/>

Pressekontakt:

KLEBER GROUP • Büro München

Silke Warnke-Rehm | Vanessa Rödel,

Tel: +49 (0) 89 – 28 70 230 – 0,

silke.warnke-rehm@klebergroup.com, vanessa.roedel@klebergroup.com