



## PRESSEMELDUNG

### Life Coaching - Hotel Esplanade Resort & Spa lässt neues Spa-Konzept von Matthias Killing testen

Das Hotel Esplanade Resort & Spa bietet seinen Gästen mit dem Life Coaching ein neues Programm, bei dem die Gesundheit des Menschen im Mittelpunkt steht. Die Life Coaches begleiten die Gäste des Hauses ab sofort auf dem Weg zu einem vitalen und gesunden Lebensstil. Der Moderator und Reporter Matthias Killing hat das Life Coaching getestet.

*Bad Saarow, 24.02.2016* – In Zeiten von Stress und Hektik suchen immer mehr Menschen ihre persönliche Orientierung im Leben und den Ausgleich für Körper und Seele. Bin ich gesund? Fühle ich mich in meinem Leben wohl? Habe ich genügend Energie für die Zukunft? Diese und weitere Fragen werden zum zentralen Thema der heutigen Gesellschaft. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und strebt nach einem vitalen Leben, um den täglichen Herausforderungen Stand zu halten. Das Life Coaching wurde genau dafür entwickelt.

Das Programm sieht eine individuelle Betreuung durch Life Coaches vor. Life Coaches sind Spezialisten, die die Gäste vertrauensvoll und professionell als Wegbegleiter, Berater und persönliche Trainer unterstützen. Mit Hilfe ausgewählter wissenschaftlicher Befragungen und Tests wird der Ist-Zustand des Kunden ermittelt. Dieses Vorgehen ist der Grundstein für die optimale Strategie. Anschließend wird ein Behandlungsplan mit einer individuellen Lösungsstrategie in den optimierungsbedürftigen Bereichen erstellt. Zum Teil wird das Coaching bereits vor Ort durchgeführt. Um einen nachhaltigen langfristigen Effekt zu erzielen, geben die Life Coaches den Gästen zahlreiche Informationen, Anregungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag mit auf den Weg.

Sympathisch, erfolgreich und vor allem vital - Matthias Killing ist bekannt als Sat.1 Frühstücksfenster- und Sportmoderator bei ran. Durch seinen oft sehr anstrengenden Arbeitsalltag, bei dem er zwischen frühmorgendlichen Moderation und abendlicher Sportmoderatortätigkeit pendelt, ist er in Sachen Belastungs- und Stressbewältigung Experte geworden. „Ich liebe mein Leben und meinen Job. Es ist aber nicht immer leicht, die sogenannte Work-Life-Balance zu halten. Aus diesem Grund habe ich großes Interesse daran, meinen Gesundheitszustand regelmäßig zu prüfen, was mich in das Hotel Esplanade Resort & SPA führte. Die beiden Life Coaches ermittelten meinen Ist-Zustand mit einem umfassenden Check Up. Die Analyse ergab ein erfreuliches Ergebnis – vital und ausgewogen. Dank der Life Coaches werde ich nun noch bewusster auf mich und meine Gesundheit achten.“ so Matthias Killing.

Für eine Komplettvermessung von Kopf bis Fuß empfiehlt sich das Programm „Kompass Check Up“. Bei einer 120 minütigen Analyse des Körpers werden Herzraten, Stressbelastung, BodyMassIndex und mehr ermittelt.

„Life Coaching ist deshalb so nachhaltig und erfolgreich, weil das Problem wie auch die Lösung im Menschen selbst und dessen Bewusstsein liegen. Wir freuen uns sehr darauf, unseren Gästen ab sofort ein wichtiger Begleiter in ein vitales Leben sein zu dürfen.“ so Tom Cudok, Direktor des Hauses.

#### **Über das Hotel Esplanade Resort & Spa Bad Saarow:**

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Esplanade Resort & SPA am Scharmützelsee gehört zu den modernsten und größten Wellness-Resorts in Deutschland. Es ist innerhalb von 45 Minuten per Auto oder Bahn von Berlin aus zu erreichen. Im 3.500 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich wird eine Vielzahl exklusiver Anwendungen angeboten. Seit 2015 hat sich das Hotel als Erwachsenenhotel positioniert und bietet Gästen ab 16 Jahren die Möglichkeit zu Ruhe, Entspannung und die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.

#### **Kontakt:**

**Hotel Esplanade Resort & Spa**

**Tom Cudok // Direktor**

Seestraße 49

15526 Bad Saarow

Tel: +49 (0)33631432 0

Fax: +49 (0)33631432 82 22

E-Mail: [info@esplanade-resort.de](mailto:info@esplanade-resort.de)

Web: [www.esplanade-resort.de](http://www.esplanade-resort.de)