

Presseinformation  
Frauenkirchen, 08. August 2018

## **Achtsamkeitswanderung im Seewinkel: Mit weißen Eseln zu sich selbst finden**

**Wer hat sich nicht auch schon einmal verloren gefühlt oder ohne klaren Weg vor Augen? Wieder zu sich finden und sich auf die wichtigen Dinge im Leben fokussieren – das ist Ziel der Achtsamkeitswanderung mit den weißen Barockeseln der St. Martins Therme und Lodge.**

Bei einem vierstündigen Spaziergang im burgenländischen Seewinkel können sich Gäste ganz auf sich selbst und ihre Gedanken konzentrieren. „Manchmal braucht man Raum und Zeit, um sich wieder zu fokussieren und das eigentliche Ziel zu sehen. Bei der Wanderung geht es darum, Bewusstsein für das Hier und Jetzt zu entwickeln. Die Esel helfen einem dabei, Gegebenheiten ohne Wertung zuzulassen und die Dinge einfach passieren zu lassen“, erklärt Elke Schmelzer, Leiterin der Outdoor-Abteilung der St. Martins Therme & Lodge. „Eine kleine Wanderung durch die eigenen Gedanken in Begleitung wunderschöner weißer Barockesel – das ist doch einmal eine ganz andere Möglichkeit, abzuschalten.“

Die vier weißen Barockesel Heck, Julius, Freddy und Galamber begleiten die Achtsamkeitswanderung und bringen dank ihrer ruhigen aber auch leicht verspielten Art ihrer Begleitung Ruhe und Zeit, sich wieder auf sich selbst und ein Vis-à-vis zu konzentrieren. „Die Esel sind wahrlich etwas ganz Besonderes: erst 2017 wurde der Österreichisch-Ungarische Weiße Barockesel offiziell als eigene Rasse anerkannt und ist äußerst selten“, erzählt Schmelzer.

Die Achtsamkeitswanderung ist ein Angebot im Bereich der Tiergestützten Intervention (TGI) in St. Martins. TGI beschreibt den bewussten und gezielten Einsatz von Tieren für pädagogische und/oder therapeutische Zwecke. Die Haustiere in St. Martins wie Barockesel, Ziegen und Hühner unterstützen die BesucherInnen beim Stressabbau, sowie bei der Steigerung von Ausdauer und Konzentration. Außerdem fördern sie ein positives Selbstbild und helfen bei der richtigen Kommunikation. „Zusätzlich lehren sie uns, auch ihre wilden Verwandten im Nationalpark mit ganz anderen Augen zu sehen“, meint Schmelzer. Deshalb gibt es das Angebot unterschiedlicher tiergestützter Safaris, bei denen man den Tieren, als auch der Natur, auf Augenhöhe begegnet und sich körperlich und emotional auf einer ganz anderen Ebene des Wohlbefindens wiederfindet.

Nähere Informationen über die Rasse der weißen Barockesel: [www.weisse-barockesel.at](http://www.weisse-barockesel.at)  
Nähere Informationen unter [www.stmartins.at](http://www.stmartins.at)



# ST. MARTINS

THERME  LODGE

**Rückfragen bei:**

Zenker & Co Public Relations  
Andreas Zenker, MSc, MBA  
Tel.: 0664/ 244 32 42 | Mail: info@zenkerundco.at

**Über die St. Martins Therme & Lodge**

Die St. Martins Therme & Lodge, ein Resort der VAMED Vitality World, liegt direkt an einem hauseigenen acht Hektar großen Badesee im Nordburgenland, vor den Toren des Nationalparks Neusiedler See – Seewinkel und am Rande des Natura 2000 Schutzgebiets. Das exklusive Resort bietet die dritte anerkannte Heilquelle des Burgenlandes und ist Ausgangspunkt und Rückzugsort für Entdecker und Abenteurer zugleich. Restaurants, Bars und großzügige Seeterrassen laden ebenso zum Verweilen ein wie eine gut bestückte Vinothek mit über 200 Weinen und eine hochwertige regional inspirierte Kulinarik. Wesentlicher Bestandteil des einzigartigen Resorts ist die eigene Outdoor-Abteilung, deren St. Martins Ranger täglich exklusive Seewinkel Safaris in den Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel anbieten. Der Veranstaltungsbereich verfügt über acht Seminarräume mit modernster Technik.

**Über die VAMED Vitality World**

Der international tätige Gesundheitskonzern VAMED engagiert sich seit 1995 im Thermen- und Wellnessbereich. Unter der 2006 gegründeten Kompetenzmarke VAMED Vitality World betreibt die VAMED acht der beliebtesten heimischen Thermen- und Gesundheitsresorts, den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel und Spa, die St. Martins Therme & Lodge, die Therme Wien, das GesundheitsZentrum Bad Sauerbrunn, das TAUERN SPA Zell am See-Kaprun, das la pura women's health resort kamptal und mit dem Aquaworld Resort Budapest eines der größten Thermenresorts Ungarns. Mit mehr als 3,1 Millionen Gästen jährlich in den Thermen der VAMED Vitality World ist die VAMED Österreichs führender Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts.