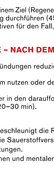
★ RECOVER ★
DEIN WELLNESS-RITUAL AM MEER

In diesem Dokument findest du drei Routinen, entwickelt von der **Wellbeing-Expertin Amalia Panea**: eine, die darauf ausgerichtet ist, dich vollständig zu entspannen und den Moment zu spüren; eine zweite für die Zeit nach jedem Training, um deine Energie zurückzugewinnen und deine Muskeln zu pflegen; und eine dritte, die deinen ganzen Körper entgiftet und dir ein Gefühl tiefer Erneuerung verleiht.



Amalia Panea,
Wellbeing-Expertin von
Women's Health

INHALTSÜBERSICHT:

- **WAS IST RECOVERY**
- **WIE VERWENDET MAN ES?**
- **SMART RECOVERY ROUTINE – NACH DEM TRAINING**
- **DEEP RESET ROUTINE – ZUR ENTSPANNUNG**
- **CONSCIOUS DETOX ROUTINE – ENTZÜNDUNGSHEMMEND**
- **NÜTZLICHE EXTRAS ZUR INTENSIVIERUNG DER ERFAHRUNG**

WAS IST RECOVER?

Ein Wellbeing-Konzept, das auf dem Prinzip des „unsichtbaren Trainings" basiert: alles, was du außerhalb des Fitnessstudios tust und was deine Leistung und Gesundheit beeinflusst – Schlaf, Hydration, emotionales Management und tägliche Gewohnheiten.
Du findest hier **drei Routinen**, die für die Iberostar Beachfront Resorts im Rahmen des Iberostar Wellbeing Program by Men's Health entwickelt wurden.

„DICH SELBST ZU PRIORISIEREN IST AUCH TRAINING"

WIE VERWENDET MAN ES?

Wähle deine Routine entsprechend deinem Ziel (Regeneration, besser schlafen oder Entzündung reduzieren). Du kannst sie vollständig durchführen (45–90 Min.) oder in der Expressversion (20–30 Min.). Alle enthalten Alternativen für den Fall, dass kein Spa zur Verfügung steht.

SMART RECOVERY ROUTINE – NACH DEM TRAINING

ZIEL: Muskulatur regenerieren, Entzündungen reduzieren und den Nutzen deiner Trainingseinheit verveilfachen.
IDEAL FÜR: Gäste, die das Hotelgym nutzen oder den Tag mit einer Outdoor-Class abschließen.
WANN: direkt nach dem Training oder in den darauffolgenden Stunden.
DAUER: 45–90 min (oder Express 20–30 min).

VORTEILE

- Entspannt die Muskulatur und beschleunigt die Regeneration.
- Fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gewebes.
- Reduziert Steifheit und Belastungen.
- Stärkt das Gefühl des körperlichen und mentalen Wohlbefindens.

SCHRITT FÜR SCHRITT IM SPA

Schnelle Dusche (1–2'): bereitet den Körper vor.

Sauna (5–10'): entspannt und unterstützt die Ausleitung von Toxinen.

Kälte (30–60"): im Kaltbecken oder unter der kalten Dusche. Wirkt entzündungshemmend und aktivierend.

Massagedüsen/Pool (5–15'): lösen Verspannungen und lockern verhärtete Bereiche.

MIT DER UMGEBUNG ERGÄNZEN

- **Ein Spaziergang am Strand oder ein Bad im Pool**, um das sympathische Nervensystem herunterzufahren und das Training mit klarer Energie abzuschließen.
- **Outdoor-Yogakurs** zur Verbesserung deiner Körperhaltung und Flexibilität.
- **Gönn dir etwas:** Deep Tissue Massage (40/55 Min.) oder lokale Massage (25/55 Min.).
- **Schließe mit einem grünen Tee** im Relaxbereich ab + 5 Minuten Dehnen (eine Matte kannst du an der Rezeption anfordern).
- **Höre die geführten Meditationen:** Sonnenaufgang am Meer und Erholung nach dem Training.
- **Nutrición a medida:** sigue el **Menü Strong Power** (by Roberto Oliver).

„WENN DU NICHT REGENERIERST, MACHST DU KEINE FORTSCHRITTE. AUCH ERHOLUNG IST TRAINING"

VERSION OHNE SPA

Faszientool im Gym → warme Dusche → kurze Wärmeanwendung (warmes Bad oder sanfte Sonne) → Wechsel zwischen warm/kalt unter der Dusche → Spaziergang am Strand.

DEEP RESET ROUTINE – ZUR ENTSPANNUNG

ZIEL: Stress abbauen und den Körper auf tiefen, erholsamen Schlaf vorbereiten.
IDEAL FÜR: Gäste mit einem vollen Terminkalender oder Jetlag.
WANN: Am späten Nachmittag, vor dem Abendessen.
DAUER: 45–90 min (oder Express 20–30 min).

VORTEILE

- Harmonisiert das Nervensystem und senkt den Cortisolspiegel.
- Entspannt die Muskulatur, verbessert die Durchblutung und die Atmung.
- Erleichtert das Einschlafen und das Durchschlafen.

SCHRITT FÜR SCHRITT IM SPA

Erlebnisdusche (5–3'): aktiviert und bereitet den Körper vor.

Dampfbad (5–10'): reinigt die Haut, löst Spannungen und verbessert die Atemfunktion.

Whirlpool (10–15'): Wärme + Blubberblasen = Endorphine und Ruhe.

Beheizte Liege/ Behandlungsliege (5–10'): lindert den unteren Rücken und entlastet die Gelenke.

Zeitloser Strandspaziergang: bringt dich auf natürliche Weise zur Ruhe.

MIT DER UMGEBUNG ERGÄNZEN

- Mache einige bewusste Atemübungen in einem der Gartenbereiche des Hotels.
- **Nimm an Outdoor-Yoga-** und Meditationsstunden teil.
- **Gönn dir etwas:** Anti-Stress-Massage (55/85 Min.) oder Essence & Senses (40/75 Min.) mit ätherischen Ölen.
- **Schließe mit einer entspannenden Kräuterinfusion ab** (frage nach Melisse/ Linde/Passionsblume/Rooibos) **und wähle dein Kissen** (es gibt Optionen für die Halswirbelsäule – bitte an der Rezeption nachfragen).
- **Höre die geführten Meditationen**: Nacht-Ritual und Sonnenuntergang der Dankbarkeit.
- **Personalisierte Ernährung:** folge dem **Balance Menü** (by Roberto Oliver).

„GUTER SCHLAF IST DER BESTE BEAUTY-FILTER"

VERSION OHNE SPA

Warme Dusche → gedämpftes Licht → sanfte Musik → kurze Wärmeanwendung (Bad oder Sonne) → entspannende Audioguide → Strandspaziergang.

RUTINA CONCIOUS DETOX - ANTIINFLAMATORIA

ZIEL: Entzündungen reduzieren, den Körper reinigen und Energie zurückgewinnen – innen wie außen. tress abbauen und den Körper auf tiefen, erholsamen Schlaf vorbereiten.
IDEAL FÜR: alle, die sich aufgeblähr fühlen, fahle Haut bemerken oder angesammelte Müdigkeit spüren.
WANN: vorzugsweise am Morgen.
DAUER: 45–90 min (oder Express 20–30 min).

VORTEILE

- **Regt das** Immun- und Lymphsystem an.
- **Steigert** Vitalität und Leichtigkeit.
- **Verbessert** das Hautbild.

SCHRITT FÜR SCHRITT IM SPA

Dusche (1–2'): frischer Start.

Sauna (5–10'): reinigendes Schwitzen.

Intensive Kälte (15–60"): schottischer Guss oder Eisbrunnen.

Unterwasser-Massageliege (10–15'): fördert die Durchblutung und den Lymphabfluss.

Strandspaziergang und Bad im Meer: natürliche Detox-Wirkung, Ruhe und neue Energie.

MIT DER UMGEBUNG ERGÄNZEN

- **Praktiziere Yoga und Meditation,** um systemische Entzündungen zu reduzieren.
- **Deine Treatments:** reinigendes Gesichtsritual und Algenkörperwickel.
- **Gönn dir etwas:** Ayurveda Royal Thay Poultice (85/95 Min.) oder Bora Bora Breath (85/130 Min.) mit Peeling aus weißem Sand, Meersalz und Kokos + abschließendem Massage-Ritual.
- **Schließe mit einer Detox-Infusion ab** (Grüntee/Kurkuma/Ingwer/Zitrone) und 10 Minuten Meditation.
- **Höre die geführten Meditationen:** Digitale Entkopplung und Bewusster Mittagsschlaf.
- **Personalisierte Ernährung:** folge dem **Fit Reset Menü** (by Roberto Oliver).

„WENIGER ENTZÜNDUNG, MEHR ENERGIE. DEINE HAUT SPÜRT ES AUCH"

VERSION OHNE SPA

Warme Dusche/Pool → kurze Wärmeanwendung (heißes Bad oder Sonne) → kalte Dusche → Audioguide → Strandspaziergang.

NÜTZLICHE EXTRAS ZUR INTENSIVIERUNG DER ERFAHRUNG

- Verwende die im Fitnesstudio verfügbaren **Faszien-Massage-Roller.**
- **Trinke energetisierende,** beruhigende oder detox-wirkende Infusionen in einem ruhigen Bereich oder in deinem Zimmer mit Meerblick.
- **Nutze den Peelinghandschuh aus Naturfaser und Detox-Salze** (Epsom/Totes Meer) für die Detox-Routine.
- **Schau dir die verfügbare Kissenauswahl** an (inklusive Nackenkissen).
- **Bitte an der Rezeption um deine Yoga-Matte.**
- **Verwende den ätherischen Öl-Roll-on** für die Rituale zur Entspannung & zum Schlaf.