

Selfness, die Weiterentwicklung der eher passiv orientierten Wellness, hält mittlerweile auch Einzug in die Hotellerie. Selfness, das eigenverantwortliches Handeln voraussetzt, wird mehr und mehr in die bisherigen Wellness-Konzepte integriert. Dabei hat die Schweiz mit den ersten zertifizierten Selfness-Hotels eine Vorreiterrolle. World of Wellness wollte mehr zu diesem Thema wissen und sprach mit Daniel Heller, Geschäftsführer des Selfness Hotels Eiger in Grindelwald.

WOW: Herr Heller, wie kamen Sie auf die Idee, in ein Selfness Center zu investieren?

Daniel Heller: Die Idee an und für sich mit dem Selfness Center hat ihren Ursprung in einem Symposium, in dem ich ein Referat von Matthias Horx zu Selfness gehört habe, was ich sehr spannend fand. Seine Denkansätze sind mit ins Konzept für unser Selfness Center eingeflossen, daher sind die Bereiche Gesundheit (innere und äussere Fitness), Entspannung (Saunalandschaft), und Work-Life-Balance (Club Lounge mit Bibliothek und Vorträgen) auch hier fest installiert.

Das Hotel Eiger arbeitet mit dem Begriff «Selfness.» Was verstehen Sie konkret darunter?

Selfness ist nicht nur eine mögliche Art der Weiterentwicklung von Wellness, sondern eine Lebenseinstellung. In der reinen Theorie, mit der auch wir vor 5 Jahren gestartet sind, bedeutet Selfness den Weg vom klassischen Wellness-Ansatz «sich verwöhnen zu lassen» hin zur Übernahme von Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Jeder Mensch ist selbst für eine gute Balance von Körper, Geist und Seele verantwortlich. Doch da jeder Mensch ein Individuum ist, hat der Begriff Selfness für jeden auch eine andere inhaltliche Bedeutung. Für mich persönlich heisst Selfness, das Bewusstsein zu schärfen, wieder vermehrt auf mein Inneres zu

hören und mir selber wieder mehr zu vertrauen. Offen sein für Veränderungen und mich weniger von der heute so negativ denkenden Aussenwelt beeinflussen lassen. Kurz gesagt: spüren was mir guttut, ehrlich mit mir selber sein und einen achtsamen, positiven Umgang mit meinen Mitmenschen zu pflegen.

Wie setzen Sie Selfness im Hotel konkret um?

Der erste grosse Bereich, den wir «selfnessmässig» angegangen sind, ist der Bereich der Mitarbeiter. Kurz nach der Eröffnung des Selfness-Centers 2005 haben wir den Selfness Coach Werner J. Arnet kennengelernt. Mit ihm und seinem Institut Emo Logos arbeiten wir nun bereits seit 5 Jahren an der Entwicklung unserer emotionalen Kompetenzen. Wir schulen dabei in erster Linie unser Führungsteam in Kommunikationswerkstätten, schwerpunktmässig in ehrlichem Umgang mit uns selber und in Achtsamkeit gegenüber anderen. Der zweite Bereich ist unser Gast. Mit der Infrastruktur im Selfness Hotel Eiger findet unser Gast die idealen Voraussetzungen für Bewegung, Entspannung und Genuss. Wichtig ist für uns, dass wir den Gast inspirieren und provozieren, sich einige neue Denkanstösse für sein Leben abzuholen. Dabei ist die Achtsamkeit und Zuwendung der Mitarbeiter gegenüber dem Gast sozusagen «das Öl im Getriebe». Wir leben den Selfness Spirit, und den kann unser Gast miterleben, wenn er dafür offen ist.



Blütenpool.



Hotelzimmer.



Das gemütliche Erlebnisrestaurant Barry's.



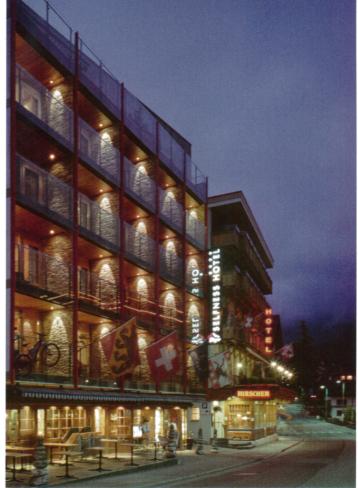
Ob und wie der Selfness-Gedanke im Alltag umgesetzt wird, bestimmt jeder Mensch für sich selbst. Es bedingt in jedem Fall Mut und Offenheit, den Schritt zur eigenen Veränderung zu gehen. Wir bieten verschiedene «Anreize» wie Vorträge und Angebote zum Thema Sinneserfahrung oder Kommunikationswerkstätten zur Persönlichkeitsentwicklung an. Zum Thema Gesundheit und Ernährung gibt es ab diesem Sommer das Angebot für einen individuellen Körpercheck mit daraus abgeleiteten Ernährungstipps. Was der Gast davon mitnimmt und im Alltag umsetzt, entscheidet er selbst. Wichtig ist in jedem Fall die Erkenntnis und das Bewusstsein, dass das Leben im Hier und Jetzt stattfindet. Verändern kann ich nur im Moment, nicht die Vergangenheit und nicht die Zukunft. Dieses Wissen und das Umsetzen sind bereits der erste Schritt in Richtung Selfness.

Sie setzen auf eher junge, urbane Gäste. Oder anders gefragt: Wie sieht der typische Eigergast denn aus?

Unser Wunschgast ist nicht abhängig von der klassischen Zielgruppendefinition. Uns geht es vielmehr um die Einstellung. Er ist Selfness-orientiert, Natur- und Berg-verbunden, offen für Neues, empathisch, bewegungsfreudig, spontan und erfreut sich an urbanem Lifestyle. Er schätzt den 4-Sterne-Komfort und ist bereit, diesen entsprechend zu honorieren.

Wo steht das Hotel in zehn Jahren?

Ich bin überzeugt, dass sich der Selfnessgedanke weiterentwickeln wird und ein Gesicht bekommt. Wir werden auf diesem Weg weitergehen und unsere Infrastruktur dem Selfnessgast anpassen. Dabei werden wir uns weiter zu einem Lifestyle-Hotel entwickeln und im Berner Oberland als das «etwas andere» authentische, emotionale und inspirierende Hotel bekannt sein.



Das Hotel Eiger by night.

Selfness Special

Entspannen, ausruhen, Kraft schöpfen! Das Selfness Special mit verschiedensten Wohlfühl-Elementen verwöhnt und inspiriert.

- 2 Übernachtungen im Berg-Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit einheimischen Spezialitäten und Tee-Bar
- Freie Nutzung der Selfness-Oase mit Sauna, betreutem Fitnessbereich und Club Lounge
- Carpe Diem zur Begrüssung
- Ein Öl-Salz-Peeling im Dampfbad
- Eine Eis-Abreibung in der finnischen Sauna
- 25 Minuten Massage Ihrer Wahl aus unserem Day-Spa-Programm
- Apéroplatte und Prosecco als kleine Stärkung
- Aktive Entspannung bei Pilates oder Yoga
- 1 Abendessen in einem unserer Restaurants
- Gratis Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Ein Andenken zum Mitnehmen

ab CHF 449.- pro Person im Doppelzimmer



Weitere Informationen

Selfness Hotel Eiger Familie Heller Dorfstrasse 133 CH-3818 Grindelwald Tel. +41 33 8543131 www.eiger-grindelwald.ch