



health | balance | holidays

# Detailprogramm + Packagevorschläge

Bangkok & Hua Hin  
11. - 20. Oktober 2008

health | balance | holidays



by BTU & Reisewelt

## health | balance | holidays

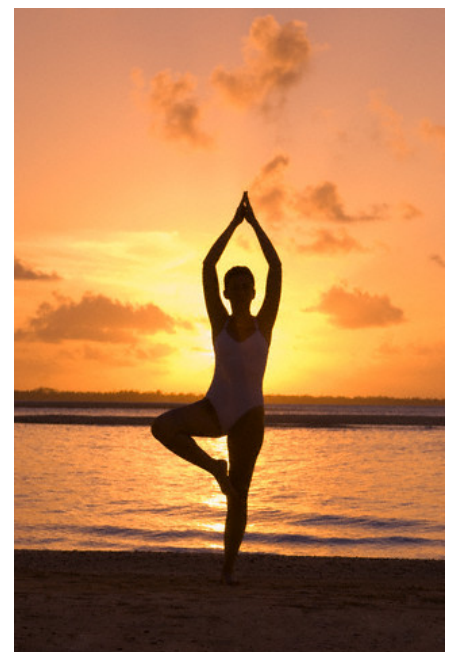
„Eine gezielte Kombination von aktiver Bewegung, bewusster Ernährung sowie mentaler Balance sind die Basis für einen gesunden Körper, mehr Leistungsfähigkeit und eine innere Ausgeglichenheit“  
*[BUSINESS HEALTHZONE Philosophie & Prinzip der Ganzheitlichkeit]*

Bewegung macht den Geist frei. Sie sorgt aber auch für Fitness und damit für ganzheitliches Wohlbefinden. Ob es darum geht, die Körperfettwerte zu minimieren und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen oder die Muskulatur zu straffen – unter der fachgerechten Anleitung unseres Business Healthzone Expertenteams finden Sie das ideale Trainingsprogramm – und im Nu zu Ihrer persönlichen Höchstform!



Die **Business Healthzone** Philosophie:  
eine ganzheitliche Synergie von  
**Bewegung,**  
**gesunder Ernährung** und  
**Entspannung...**

Ob man/frau vom gestressten Arbeitsalltag auf entspannte Weise abschalten möchte oder Stresshormone bei einem echten Aktivprogramm abgebaut werden sollen – das können und sollen Sie entscheiden...





Individuelle und optionale

## health | balance | holidays

### Packagevarianten

Auf Wunsch wird unser **Business Healthzone** Expertenteam ein maßgeschneidertes „**Health Balance Holiday Programm**“ für Sie zusammenstellen:



- **allgemeines Informations- und Beratungsgespräch**
- **3 – 5 Einheiten nach Wahl<sup>1</sup> – bestehend aus:**

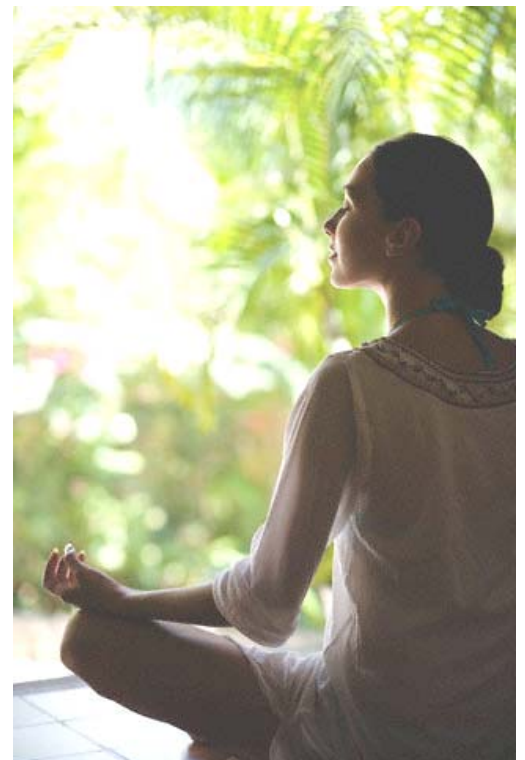
- **Ernährungscoaching**

- vor Reiseantritt: Analyse des persönlichen Ist-Zustands und Zielformulierung, Erstellung eines Ernährungsprotokolls (sollte vor Reiseantritt detailliert dokumentiert werden – zur Analyse während HBH)
- bereits in Thailand: Gemeinsame Auswertung und Analyse des Ernährungsprotokolls
- Allgemeine Ratschläge zum Erreichen des individuellen Wunschzieles/Sollzustand

- **Personal Training**

Persönlich betreutes Training für das Ziel Ihrer Wahl – Trainingsbeispiele:

- Krafttraining im hoteleigenen Gym
- Yoga Sessions (verschiedene Ruheoasen stehen hierfür zur Auswahl – ob am Strand, am hoteleigenen „Tranquility Yoga Court“ oder im privaten „Yoga Pavillon“)
- Pilates (Matwork)
- Ausdauertraining (Power Walking, Jogging)
- Tennistraining



- **Executive Coaching & Work-Life-Balance Assessment**

- Reflektieren der aktuellen Lebens- und Berufssituation
- Aktivierung der mentalen Ressourcen und Stärken, um (neue) Ziele zu erreichen
- Identifizierung und Auflösung von Blockaden und Hindernissen

---

<sup>1</sup> 3 Einheiten in Form von One-to-One Beratungseinheiten bzw. Personal Training oder optional 5 Einheiten, wenn in Partnereinheiten (Zweiergruppen)



## health | balance | holidays

### active

#### balance | holiday | Package

HBH Sport Plan – ein effektiver “kick-start”, um eine bewusste Ernährungsumstellung und gezielte Gewichtsreduzierung strategisch zu beginnen. Ein regelmäßiges Sportprogramm trägt zusätzlichen Nutzen und für sichtbaren Erfolg bei, dennoch soll Erholung und Lifestyle nicht zu kurz kommen...

#### Hauptziele:

- o **Verbesserung der Stoffwechselbedingungen**  
(Gewichtskontrolle und Abnehmen durch einen erhöhten Energieumsatz aufgrund eines individuellen Bewegungsprogramms)
- o **Gezielte Körperstraffung und Figurmodellierung** durch sanftes Muskelaufbautraining und dadurch gezielte Körperfettreduzierung
- o **Aufbau von Schutzfaktoren** für das Herz-Kreislauf-System
- o **Stabilisierung und Entlastung der Gelenke** bzw. **Haltungsverbesserung** durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- o **Erhalt bzw. Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit** mittels **Beweglichkeitstraining** (Partnerstretching, Thai Passiv Yoga)
- o **Effektiver Stressabbau**

### retreat

#### balance | holiday | Package

Ein individuell maßgeschneidertes HBH-Programm basierend auf Retreatment/Stress Relief, Ernährungsberatung und Mentaltraining.

“Less is More” – dieses Motto soll im Fokus für all jene Workaholic Ladies gelten, welche bewusst lieber “(Stress) abbauen” wollen, als (sportliche) “Peak Performance” zu leisten...

Kein Problem – Ihr Business Healthzone Team stellt Ihnen ein ganzheitliches Retreatment-Programm zusammen, sodass Sie sich binnen weniger Tage voll entspannen können (und sich dennoch nicht langweilen...)

Beim gemeinsamen (Yoga-)Sonnengruß am Strand den Tag beginnen, beim genussvollen Spa-Cuisine Frühstück das Hier&Jetzt genießen und anschließend im The Barai Spa Ihre Seele baumeln lassen ... Nur die Reihenfolge und Auswahl der zahlreichen Treatments werden die einzigen “To Do´s” an diesen Tagen sein...

#### Hauptziele:

- o **Gesundheitsprävention** und **Allgemeines Wohlbefinden**
- o **Stressabbau**, neue Kraft und Schöpfergeist sammeln
- o Gesunde Ernährung nach **“Truly Asian Spa Cuisine”** – ein Wochenplan, den Sie dann auch zu Hause weiterführen können (optional „Talay Thai Cooking“ Kurs)
- o **Relaxen** am Pool oder passiv Yoga in Form einer traditionellen Thaimassage begleitet von einer Windbrise und Meeresrauschen.





Aus folgenden **HBH-Services** können Sie vor Reiseantritt bzw. vor Ort ihr individuelles **HBH-Package** „schnüren“:

### Gruppeneinheiten<sup>2</sup>

- o Walking/Jogging on Beach
- o Yoga
- o Pilates (matwork)
- o Wirbelsäulengymnastik
- o Step-Aerobic
- o Fatburning
- o Bodywork / Bauch Beine Po - Gymnastik

### One-to-One Training<sup>3</sup>

- o Ernährungsberatung
- o Personal Training Muskelaufbau, Körperformung etc.
- o Privat Yoga
- o Mental Coaching
- o Ausdauer Workout
- o Fatburning Workout

### Spa Treatments<sup>4</sup> bzw. diverse Freizeitprogramme<sup>5</sup> vor Ort<sup>\*\*\*</sup>

\*\*\*nicht im Pauschalpreis inkludiert

- o Spa Treatments im „Como Shambala Spa“ und „The Barai Spa“ bzw. in sämtlichen Day Spas oder am Strand
- o Day Spa Tours<sup>6</sup> mit Nina
- o Tennistraining (Tennisplatz mit Flutlichtanlage)
- o Wassersport (das Hotel Hyatt Regency Hua Hin verfügt über folgende Wassersporteinrichtungen: Surfen, Katamaran Segeln, Kayak)
- o Reiten (am Strand können Pferde für kurze Ausritte gemietet werden Elefantenreiten in „elefant village“ (in der Nähe von Hua Hin können Sie eine Show mit den Dickhäutern bewundern oder auf dem Rücken eines Elefanten eine Trekking Tour machen)
- o Sightseeing Tours (Butterfly Garden, Besichtigung Sommerpalast des thailändischen Königs, Petchburi – „Stadt der Diamanten“ etc)
- o Thai Cooking Kurs im hoteleigenen „Talay Thai“ Restaurant, Hyatt Regency Hua Hin
- o 6 internationale Golfplätze
- o gemeinsame Restaurantbesuche
- o u.v.m.

---

<sup>2</sup> 2 x täglich „sunrise“ (am Morgen) und „sundive“ (am Abend) **Gruppen-Aktivprogramm** (in Form von Outdoorsportprogramm – Jogging/Beach Walking/Aerobic)

<sup>3</sup> Optional: **3 Einheiten** in Form von **One-to-One Beratungseinheiten** bzw. Personal Training oder **5 Einheiten**, wenn in **Partnereinheiten** (Zweiergruppen)

<sup>4</sup> Sämtliche **Spa-Treatments** und **Massageanwendungen** sind nicht im Pauschalpreis inkludiert – können jedoch meist zu speziellen Sonderkonditionen von Ihrer HEALTH BALANCE HOLIDAYS Betreuerin, Nina Eiber, für Sie reserviert werden.

<sup>5</sup> Wir bitten um Verständnis, dass **diverse Freizeitprogramme** nicht im Preis inkludiert sind. Gerne beraten wir Sie und übernehmen die Organisation.

<sup>6</sup> In Hua Hin gibt es eine Vielzahl von Massage - Salons, die Fußmassage, Traditionelle Thai Massage, Aromatherapie-Massage, Ölmassage und andere Wellness Anwendungen anbieten. Auf Wunsch können Sie sich auch eine Massage aufs Zimmer bestellen.



health | balance | holidays

# Informationen zu Hua Hin

Die Hotelanlage des Hyatt Regency und The Barai Spa, wo Sie 5 Nächte entspannen werden, liegt an der idyllischen Küste von Hua Hin am Golf von Thailand.

Hua Hin ist das älteste Seebad in Thailand und gilt als eines der Elegantesten, schließlich ist in Hua Hin auch die Sommerresidenz der thailändischen Königsfamilie, wodurch sich der moderne Ferienort die authentische Atmosphäre bewahren konnte.

In dieser wunderbaren Umgebung, direkt am Strand und dennoch zentrumsnahe, gliedert sich die Traumanlage des Hyatt Regency und The Barai Spa perfekt ein.

Wie es die Menschen in Thailand verstehen, die Werte des Lebens auf eine wohltuende Weise zu genießen, so wird das Business Healthzone - Team sich alle Mühe geben, Ihnen diese Genüsse authentisch zu vermitteln.



Sie sind interessiert, sich für die Health Balance Holidays Reise anzumelden?

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Ihre Business Healthzone Expertin  
Nina Eiber

## Kontakt Wien (BTU):

Frau Nina Eiber, n.eiber@btu.at

Telefon: +43-664-839 49 04

## Kontakt Linz (Optimundus Fernreisen & Reisewelt GmbH):

Frau Verena Horner, v.horner@optimundus.at

Telefon: +43-732-6596-6530

## Impressum

BTU Business Travel Unlimited Reisebüros m.b.H.

A-1010 Wien, Operngasse 2/2. OG, Tel: +43-664/8394904, email: n.eiber@btu.at, www.btu.at

Veranstalter: Optimundus Fernreisen, Reisewelt GmbH, www.optimundus.com

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen ARB 1992 und Buchungsbedingungen (ABB's) von Business Travel Unlimited Reisebüros m.b.H. und Reisewelt GmbH bzw. Optimundus Fernreisen.



business travel unlimited

**optimundus**  
Fernreisen





health | balance | holidays

# Hotelinformationen

## The Metropolitan Bangkok



**Adresse:** 27 South Sathorn Road – Tungmahamek  
Sathorn, Bangkok 10120

**Website:**

<http://www.metropolitan.como.bz/bangkok/>

**Lage:**

Das Design-Hotel „The Metropolitan“ liegt inmitten des Geschäfts- und Einkaufsviertels Bangkoks. Der Lumpini-Park sowie der Nachtmarkt Patpong befinden sich in der näheren Umgebung. Der neue internationale Flughafen der Metropole ist in etwa 40 Autominuten zu erreichen.

Das extravagante, puristische Design und der hervorragende Service sorgen für einen unvergleichlichen Aufenthalt in Bangkok. In dem modernen City-Hotel werden sich vor allem gesundheitsbewusste Gäste wohl fühlen.

Wellnessbehandlungen und die Biogerichte nach typischer „Spa Cuisine“ bieten Entspannung und Wohlbefinden nach einem Tag voller Shopping- und Sightseeing-Touren.



**Ihr Zimmer ist mit folgenden Annehmlichkeiten ausgestattet:**

wichtig für unsere Workaholic ladies → alle Räume sind „wired + tech'd up“:  
Kabel TV (deutschsprachige Sender, internationale Nachrichtensender, FashionTV etc.)

DVD player, CD player

Elektronischer Safe

Minibar + Kaffee- und Wasserkocher

Yoga Matte

Exklusive technische Badausstattung

Individuell regelbare Klimaanlage



**Sport und Retreat - Einrichtungen:**

**COMO Shambhala Spa @ Metropolitan Bangkok:**

Swimmingpool, Fitness-Center, Dampfbad, Whirlpool, Yoga-Studio,  
Spa mit verschiedenen Massagen und Behandlungen, beispielsweise  
Reflexzonen- oder Thai-Massage.





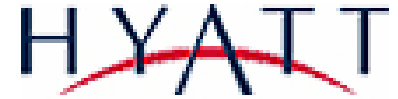
health | balance | holidays

## Hyatt Regency Hua Hin & The Barai Spa

91 Hua Hin – Khao takiap Road  
Hua Hin, Prachuap Khiri Khan, 77110,

**Website:**

<http://huahin.regency.hyatt.com/hyatt/>



**Lage**

Das luxuriöse Hyatt Regency Hua Hin liegt direkt am 200 Meter langen, feinsandigen Strand inmitten einer wunderbaren Gartenanlage mit Swimmingpools und Lagunen. Zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten und der Nachtmarkt befinden sich nur 5 Fahrminuten entfernt. Der Transfer vom internationalen Flughafen in Bangkok beträgt etwa 3 Stunden.



**Ihr Zimmer ist mit folgenden Annehmlichkeiten ausgestattet:**

Kategorie: **Guest Room** oder gegen Aufpreis **Regency Club Room**

Alle Zimmer und Suiten sind mit Sat-/ Kabel-TV, CD- und DVD-Player, individuell regulierbarer Klimaanlage, Safe, Minibar, Tee- und Kaffeekocher, Bügeleisen und -brett, Direktwahltelefon mit Anrufbeantworter, Highspeed-Internetzugang und vielen weiteren exklusiven (und entspannenden) Annehmlichkeiten ausgestattet...





## Kulinarisches Angebot

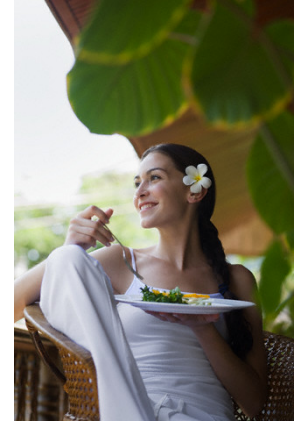
Insgesamt 3 Restaurants und eine Bar sorgen für das leibliche Wohl der Hotelgäste:

Das Restaurant „**Figs**“ serviert italienische Gerichte und Meeresfrüchte. Durch die Showküche können Gäste den Köchen bei der Zubereitung ihrer Speisen zusehen.

Das „**Thalay Thai**“ bietet Feinschmeckern authentische thailändische Köstlichkeiten in traditionellem Ambiente.

Im Pavillon oder auf der Terrasse des Restaurants „**You & Me**“ genießen Hotelgäste asiatische Nudelgerichte und internationale Spezialitäten.

Die Bar „**Fountain Lounge**“ im Stil eines traditionellen thailändischen Herrenhauses führt eine große Auswahl an Cocktails, Weinen, erfrischenden Getränken und kleinen Snacks.



## Sport und Retreat - Einrichtungen:

- Hoteleigener Health und Fitness Club „Life Fitness“ - Ergometer, Laufbänder und Crosstrainer sowie Krafttrainingsgeräte
- das exklusive The Barai Spa<sup>7</sup> (verfügt über 18 exotische Spa Räume, mit Haman, Dampfbad ... bis hin zur eigenen „Spa Boutique“ mit exklusiven Beautybrands)

Neben der traumhaften und direkten Strandlage verfügt das Hotel über sämtliche Einrichtungen für ein vielseitiges Aktivprogramm:

- Swimming Pools:
  - River pool mit Wasserfall
  - Lagoon Pool
  - 22 Meter Strandpool
- Windsurfing
- Ocean Kayaking
- Tennisplatz (mit Flutlichtanlage)



<sup>7</sup> The Barai Spa des Hyatt Regency Hua Hin gehört zu den „Leading Destination Spa Einrichtungen 2007“  
source: <http://www.asiaspaawards.com/nominationList.pdf>