

## **PRESSEINFORMATION**

DES DUNGL MEDICAL-VITAL RESORTS

Oktober 2006

### **Die Dungal Methode als Weg zum Stressmanagement“**

*Am Beginn steht die Begeisterung, das „Brennen“ für eine Sache untrennbar verbunden mit dem Zwang sich zu beweisen. Die hohen eigenen Ansprüche, der Druck des Umfelds, mangelnde Balance zwischen Beruf und Alltag sind die häufigsten Ursachen für ein Entgleisen, ein drohendes „Aus-brennen“. Die Verdrängung der Situation und eine massive Änderung von Werten sind die nächsten Etappen auf dem Weg in die absolute Erschöpfung. Am Ende stehen innere Leere, Depressionen, Müdigkeit und absolute Erschöpfung.*

*Je früher gegensteuert wird, umso kurzfristiger erreicht man neue physische und psychische Gesundheit.*

#### **Burn-Out ist keine Managerkrankheit**

Alle Menschen, die mit großem Engagement bei ihrer Sache sind – ob Schüler, Lehrer, Krankenpfleger, Frauen in Teilzeitarbeit oder mittlere Angestellte – können Burn-Out gefährdet sein. Allein in Österreich leiden mindestens 10% aller Berufstätigen an einer psychischen Erkrankung, die bei vielen Menschen gar nicht oder erst (zu) spät erkannt wird. Das führt aber in weiterer Folge zu einer Beeinträchtigung sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich.

Für die Wirtschaft bedeutet das eine große Einbuße an Arbeitstagen aufgrund dieser psychischen Erkrankungen und in weiterer Folge das deutliche Sinken der Leistungsfähigkeit der Betroffenen – wenn ihnen nicht geholfen wird.

#### **Gegensteuern lernen**

Mit einem Urlaub allein ist es nicht getan – denn nach dem Urlaub beginnt sich der Alltagskreislauf wieder in gewohntem Rhythmus zu drehen. Gegensteuern heißt, Veränderungen bewusst herbeiführen. Im DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT in Gars am Kamp wird in Fällen der Überlastung Hilfe geboten. Therapeuten und Ärzte gemeinsam bieten eine fachlich fundierte Analyse des Ist-Zustandes und helfen auf dem Weg bei der für eine gesunde Stressbewältigung meistens notwendigen Lebensumstellung.

## **Die Dungal Methode**

Beginnen und gezielt auf sich achten sollte man aber bereits als Präventivmaßnahme. WIE? Durch das Nützen der drei Säulen der Gesundheit - der Philosophie von Willi Dungal – gesunde Ernährung, richtige Bewegung und mentale Fitness. Dabei ist es wichtig die Ziele erreichbar und umsetzbar, eventuell in Etappen zu gestalten und auch die Freude, den Genuss nicht zu kurz zu kommen zu lassen.

## **Das Dungal Symposium**

Detaillierter mit dem Thema Burn-Out setzt sich das erste Dungal Symposium „Burn-Out & Stressbewältigung“ am 17. und 18., November 2006 im DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT auseinander. Informationen zum Symposium sowie Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Homepage unter [www.willidungl.info](http://www.willidungl.info).

## **Präventivpakete**

Für alle, die einen ersten Schritt in Richtung gezielter, bewusster Entspannung setzen wollen, und die Dungal Methode als Chance kennen lernen möchten, bietet das DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT zwei spezielle, buchbare Angebotspakete an: „Loslassen“ und „Yin & Yang“, die sie detailliert im Anhang finden.

„Wir sind bestrebt jedem einzelnen ein Gefühl der Geborgenheit zu geben, denn nur in einem Umfeld, wo Freude und Vitalität herrscht, findet der Mensch wieder zu mehr Wohlbefinden,“ erklärt Dr. Andrea Dungal-Zauner, Geschäftsführerin und ärztliche Leiterin, die Zielsetzung des Resorts.

Tradition gehört gelebt und Wissen gehört angewandt – mit dem natürlich gestalteten und ideal in die Natur des Kamptals eingebetteten DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT, einem Unternehmen der VAMED VITALITY WORLD. Hier werden diese Anforderungen absolut erfüllt – zum Wohle der Gäste und Patienten.

**Zusätzliche Informationen finden Sie unter: [www.willidungl.info](http://www.willidungl.info)**

### **Rückfragen & Kontakt:**

#### **DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT**

Mag. (FH) Edith Zuschmann  
Hauptplatz 58, 3571 Gars am Kamp  
(T) +43 2985 2666-758  
(E) [e.zuschmann@willidungl.info](mailto:e.zuschmann@willidungl.info)

#### **R.Villalobos Consulting**

Dr. Sonja Soukup  
Stollgasse 5A/10, 1070 Wien  
(T) +43 664 844 38 99  
(E) [s.soukup@gmx.net](mailto:s.soukup@gmx.net)