

Entspannung neu definiert: Sauna, Eisbad und Gemeinschaft in Wien!

Entdecken Sie im „Weborn“-Studio in Wien eine innovative Kombination aus Sauna und Atemtechniken für Wellness und soziale Interaktion.



Wien Mitte, Österreich -

In Wien entsteht ein innovativer Treffpunkt für Wellness und soziale Interaktion: das „Weborn“-Studio. Hier kann man das angenehme Schwitzen in der Sauna mit aufregendem Eisbaden verbinden – alles unter dem Motto „Sauna. Ice Bath. Guided.“ Eine Mischung aus Erholung und persönlicher Entwicklung, wo Gemeinschaft im Vordergrund steht! Die Kurse sind in zwei Hauptangebote unterteilt: „Inward“-Kurse für Meditation und Atemübungen sowie „Outward“-Kurse, in denen das gemeinschaftliche Schwitzen mit Klatschen, Singen und Tanzen kombiniert wird. Der Einstieg ist einfach – für 33 Euro gibt es

eine Schnupperstunde, während monatliche Mitgliedschaften ab 149 Euro zu haben sind, wie auf [heute.at](https://www.heute.at) berichtet wird.

Die Gesundheitsrevolution geht jedoch über die Sauna hinaus. Atemübungen, die als effektive Methode zur Stressbewältigung gelten, gewinnen zunehmend an Bedeutung. Diese Techniken, wie die Box Breathing oder die Bauchatmung, ermöglichen es den Menschen, in hektischen Alltagssituationen schnell zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Die Flexibilität der Atemtechniken erlaubt es, sie überall und jederzeit anzuwenden – sei es im Büro, in der U-Bahn oder beim Warten auf einen Termin. Studien belegen die positiven Effekte, denn bewusstes Atmen kann den Cortisolspiegel senken und das emotionale Gleichgewicht fördern, wie detailliert auf [gesundheitstrends.com](https://www.gesundheitstrends.com) erläutert wird.

Atemübungen für mehr Klarheit und Ruhe

Atemtechniken sind nicht nur ein Trend, sondern bieten einen pragmatischen Ansatz, um Stress im Alltag zu reduzieren. Methoden wie die 4-7-11-Atemtechnik helfen, den Parasympathikus zu aktivieren, was zu einer tiefen Entspannung führt. Diese Techniken sind leicht zu erlernen und lassen sich einfach in den täglichen Rhythmus integrieren. Wer regelmäßig übt, wird schnell feststellen, dass der Atem nicht nur die Lebensqualitäten verbessert, sondern auch ein entscheidendes Werkzeug zur Förderung von innerer Ruhe und Achtsamkeit ist.

Details	
Ort	Wien Mitte, Österreich
Quellen	• www.heute.at • www.gesundheitstrends.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at