

Wellness en de Valkenburgse inwoner

Het begrip Wellness krijgt de laatste tijd volop de aandacht binnen de gemeente Valkenburg aan de Geul. Wellness is een levensstijl waarbij u er zelf voor kiest een gezond leven te willen leiden. Valkenburg aan de Geul speelt in op deze trend met het project Global Wellness Valkenburg. In de komende weken wordt u via deze rubriek 'Wellness en' op de hoogte gebracht van de ontwikkelingen.

Ontstressen

Wellness krijgt in onze samenleving steeds meer aandacht. De stress, prestatiedruk en dagelijkse routine maken dat de behoefte om af en toe eens helmaal tot rust te komen en de zorg voor onszelf steeds belangrijker worden. Zoals al eerder is gezegd speelt ook de gemeente Valkenburg aan de Geul hierop in. Niet alleen om de toeristenindustrie weer nieuwe impulsen en nieuw elan te geven. Ook om de eigen inwoners bewust te maken van een gezonder leven. U wilt toch ook gezond oud worden?

Wellness is waarschijnlijk voor iedereen vooral genieten van rust en ontspanning. Een Wellness-ervaring kan ook al thuis. Neem uitgebreid de tijd voor uw persoonlijke verzorging. Een keertje langer douchen, haar- en gezichtsmasker, muziekje op de achtergrond. Vaak vergt uw werk veel energie en dan kan een moment van rust thuis op de bank, met een spannend boek en een kopje thee of een glas wijn, u een heerlijk Wellness-gevoel opleveren. Besteed eens wat meer aan uw maaltijd. Ook het thuiskoken op niveau neemt een steeds grotere vlucht. Bent u een hobbykok en op zoek naar bijzondere producten? Probeer dan eens producten uit uw eigen omgeving. Eet gezond, ga vroeg naar bed en let goed op de signalen die uw lichaam afgeeft. Ga eens wat regelmatigier naar de kapper en de tandarts. Ook genieten van mooie kunst betekent dat u zich beter voelt. Als u geniet dan straalt u dit ook uit.

U kunt dus Wellness op verschillende manieren beleven. Het zit hem vaak in de kleine dingen en voor iedereen is dit weer anders. Voor de één is dit een of twee keer per week met de mountainbike de Limburgse heuvels in, voor de ander is dit een keertje extra aandacht aan het uiterlijk besteden. Mooie make-up, een rokje, schoenen met hakjes eronder. Dan met vriendinnen winkelen, naar de sauna om vervolgens de avond af te sluiten met cocktailtje aan de bar.

Zoals het bovenstaande u laat zien is de Wellness-beleving er niet alleen voor de toeristische bezoeker; ook voor u als inwoner. Kortom: Wellness voor iedereen. Het is dichterbij dan u denkt. Ga eens een keertje kuren bij Thermae 2000 bovenop de Cauberg, bezoek eens een sauna, in Vilt bijvoorbeeld of kies voor een schoonheidsbehandeling bij Centre Beauté in Berg en Terblijt. Of stelt u andere eisen aan uw ontspanning? Ons Zuid-Limburgse heuvellandschap leent zich bij uitstek voor het beoefenen van diverse takken van sport. Fietsen, wandelen, paardrijden, het kan allemaal in Valkenburg aan de Geul. Loop eens bij een kunstgalerie binnen, ga eens lekker eten in een van de vele restaurants in Valkenburg of bezoek de Sylvester Boulevard rond de jaarwisseling.

Heeft u vragen over het Valkenburgse Wellness-project, dan kunt u deze mailen via communicatie@valkenburg.nl. In een van de volgende rubrieken zal de afdeling PR en Voorlichting daar dan een antwoord op te geven.

