



P A T I N A
MALDIVES • FARI ISLANDS

Patina Maldives, Fari Islands bietet seinen Gästen mehr Urlaub durch verbesserten Schlaf

Das Wellness-Konzept des neuen Resorts Patina Maldives auf Fari Islands setzt auf ganzheitliches Wohlbefinden, die Zusammenarbeit mit innovativen Unternehmen und Experten wie Dr. Lindsay Browning, Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Schlafexpertin.

München, 1. Dezember 2021 – Vom 20. Dezember 2021 bis zum 18. Januar 2022 wird [Dr. Lindsay Browning](#) zu Gast im Patina Maldives sein, um den Gästen des Luxusresorts zu helfen, ihren Schlaf und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Gerade in den letzten 22 Monaten, seit Ausbruch der Pandemie, haben Schlafstörungen bei Erwachsenen und auch bei Kindern zugenommen. Ausreichend Schlaf ist jedoch wichtig, damit sich Stoffwechsel und Abwehrkräfte erholen und das Gehirn die Eindrücke vom Tag verarbeitet. Zu wenig Schlaf erhöht das Risiko von Herz-Kreislaufproblemen, Schlaganfällen, Depressionen, Diabetes und mehr.

Dr. Browning wird verschiedene Programme in Gruppen- und wunschweise auch Einzelsitzungen anbieten, die sich mit dem Thema Schlafstörung und Schlafmangel auseinandersetzen. Das beginnt mit einem Klassiker, den jeder kennt, der auf einer Urlaubs- oder Geschäftsreise in eine andere Zeitzone eintritt. Den **Jetlag** in den Griff zu bekommen ist möglich, und Dr. Browning nimmt sich für die Gäste Zeit, um zu erklären, wie die innere 24-Stunden-Uhr wieder richtig eingestellt und damit der Inselurlaub noch erholsamer wird. Auch **Entspannungsübungen** vor dem Zubettgehen können unter der Anleitung von Lindsay Browning leicht erlernt werden.

Sleep Better befasst sich mit der Wichtigkeit eines erholsamen Schlafes für die Gesundheit und das Wohlbefinden. **Managing Sleep and Stress** geht auf den Faktor Stress und dessen Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit sowie den Schlaf ein. Techniken wie man Stress handhabt, unterstützen somit auch den Schlaf.

Dem Thema **Kinder und Schlaf** nimmt sich Dr. Browning besonders an. Als Mutter von zwei Kindern weiß sie um die Probleme, wenn Kinder unter Schlafstörungen leiden und damit auch die Eltern. In dieser speziellen Sitzung vermittelt die Schlafexpertin sanfte Techniken, wie Eltern ihren Kindern zu einem besseren Schlaf verhelfen können. Außerdem werden besondere Themen wie: Nachtangst, Schlafwandeln und zu frühes Erwachen thematisiert.

ÜBER DR. LINDSAY BROWNING

Dr. Lindsay Browning ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Autorin und Schlafexpertin. Sie gründete 2006 [Trouble Sleeping](#), um Menschen dabei zu helfen, ihren Schlaf und ihr Wohlbefinden durch Schlaftherapie und Beratung auf der Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie für Schlaflosigkeit (CBT-I), dem Goldstandard bei der Behandlung von Schlaflosigkeit, zu verbessern. Dr. Browning promovierte an der Universität Oxford, wo sie sich speziell mit Schlaflosigkeit beschäftigte. Die Diplom-Psychologin ist Associate Fellow der British Psychological Society, Mitglied der British Sleep Society und Mitglied der American Academy of Sleep Medicine. Sie hat bereits mehrere wissenschaftliche Arbeiten und das Selbsthilfebuch "Navigating Sleeplessness" veröffentlicht.

ÜBER PATINA MALDIVES, FARI ISLANDS

Patina Maldives, Fari Islands ist das Flaggschiff der neuen Lifestyle-Marke Patina Hotels & Resorts, dem neuesten Hotelkonzept der Capella Hotel Group. Das vom renommierten brasilianischen Architekten Marcio Kogan entworfene Patina Maldives bietet 90 moderne Strand- und Over-Water-Villen mit ein bis drei Schlafzimmern sowie 20 Fari Studios. Auf der Inselgruppe der Fari-Inseln im Nord-Malé-Atoll können die Gäste in eine neue Form des Insellebens eintauchen, indem sie personalisierte Wellness-Reisen, interaktive Musikprogramme und fesselnde kulinarische Erlebnisse genießen und sich im lichtdurchfluteten James Turrell Skyspace Amarta sonnen. Außerdem können die Gäste des Resorts wählen zwischen der Privatsphäre ihrer Villa, dem Rückzug in die Natur und dem pulsierenden Leben im Fari Marina Village und dem Fari Beach Club.

Mehr Informationen unter:

<https://patinahotels.com>

<https://patinahotels.com/maldives-fari-islands/>

Pressekontakt

Global Communication Experts GmbH

Claudia Dressler | Sieglinde Sülzenfuhs

Brabanter Straße 4, 80805 München

T +49 89 2153793-82 /-84 | M: +49 173 94444 23

claudia.dressler@gce-agency.com

sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com