**Informacja prasowa**

**Warszawa, 13.08.2024 r.**

**Sprawdzone sposoby na zdrowie i relaks w polskich górach**

**Polskie góry to idealny cel na weekendowe wycieczki, jak i dłuższe wyjazdy. To także dobry sposób na poprawę kondycji fizycznej oraz psychicznej z dala od miejskiego gwaru. Zaletą tego typu aktywności jest bliski kontakt z naturą, możliwość oddychania czystym powietrzem, a także dostęp do jedynych w swoim rodzaju atrakcji turystycznych.**

Z najnowszego badania przeprowadzonego na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej wynika, że na wakacje zamierza wyjechać tego lata 70% respondentów, z czego 66% stawia na wypoczynek w kraju. Dla większości z nich najważniejszym celem krajowych wyjazdów wakacyjnych jest wypoczynek i relaks, a jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc są polskie góry.

Z raportu „Wakacyjny portfel Polaków 2024” opracowanego przez Związek Banków Polskich wynika, że przeciętna rodzina przeznaczy w tym roku na wakacje średnio 4334 zł (o 7 proc. więcej niż rok temu), zaś na osobę ta kwota wyniesie 1734 zł. Duża część z respondentów spędzi ten czas nad morzem, na Mazurach oraz w górach. Jeśli chodzi o kwestie prozdrowotne i aktywny odpoczynek na łonie przyrody, warto wybrać któreś z polskich pasm górskich. Jednym z nich mogą być Karkonosze, które są idealnym miejscem zarówno dla miłośników pieszych wędrówek oraz rowerowych eskapad, jak i osób poszukujących wytchnienia od codziennych obowiązków. Do atrakcji tego rejonu zaliczają się najwyższe szczyty tego pasma górskiego: Śnieżka i Szrenica, najwyższy w Polsce wodospad Kamieńczyka czy świątynia Wang z XIII wieku przeniesiona z Norwegii do Karpacza.

*Karkonosze to pasmo górskie, które oferuje wiele atrakcji dla osób w każdym wieku. Można tu podziwiać piękno przyrody, aktywnie wypoczywać oraz odprężyć się i zregenerować siły. Jestem przekonany o tym, że to jeden z najpiękniejszych regionów w Polsce. Nasz kompleks Termy Karkonosze Resort & Spa pod każdym względem wpisuje się w najbliższe otoczenie. Chcemy, żeby nasi goście poczuli ten wyjątkowy, górski klimat w rytmie slow life. Czeka tu 126 apartamentów, dedykowane jacuzzi oraz włoska restauracja. Wszystko po to, aby w pełni doświadczyć regeneracji. Miłośników gór zapraszamy również w Pieniny do naszego drugiego obiektu Szczawnica Park Resort & Spa, gdzie luksus, wykwintna kuchnia i pełen relaks przynoszą ukojenie po górskich aktywnościach –* komentuje **Grzegorz Gacek, prezes zarządu HSP Management.**

W miejscowości Staniszów, która znajduje się zaledwie 6 km od centrum Jeleniej Góry, można odpocząć i zadbać o swoje zdrowie. To właśnie w tym miejscu znajduje się kompleks hotelowo-rekreacyjny Termy Karkonosze Resort & Spa. Blisko stąd zarówno do Karpacza, jak i Szklarskiej Poręby, a także do Rudawskiego Parku Krajobrazowego. Jednocześnie można zdystansować się od tłumów, które wypoczywają w najpopularniejszych górskich kurortach. Same Karkonosze zaliczane są do obszarów Natura 2000, a więc siedlisk odznaczających się wyjątkową fauną i florą, charakteryzujących się występowaniem rzadkich gatunków zwierząt oraz roślin. W takich warunkach można nie tylko zrelaksować się w trakcie dłuższego lub krótszego wyjazdu, ale też zadbać o stan zdrowia czy wzmocnić odporność przed sezonem jesienno-zimowym.

Wędrówki po górskich szlakach to nie tylko przyjemność dla oka, ale również doskonały sposób na zadbanie o kondycję i zdrowie. Pokonywanie kolejnych wzniesień angażuje wszystkie partie mięśni, wzmacniając je i poprawiając ich elastyczność. To idealny trening dla osób w każdym wieku, niezależnie od stopnia zaawansowania. Dodatkowo, górskie powietrze bogate w tlen świetnie wpływa na pracę układu krążeniowo-oddechowego, dotleniając organizm i wzmacniając serce. Codzienny pośpiech i natłok obowiązków negatywnie wpływają na nasze samopoczucie. W górach można w łatwy sposób odnaleźć wytchnienie od zgiełku cywilizacji. Obcowanie z naturą, cisza i przepiękne krajobrazy skutecznie redukują stres, pozwalając na odzyskanie równowagi psychicznej. To doskonała okazja do przemyślenia codziennych spraw, uporządkowania myśli i zregenerowania sił witalnych, a także do poznania nowych miejsc, zasmakowania w lokalnej kuchni oraz zaplanowania wyjątkowych chwil na łonie przyrody.

**\*\*\***

**O HSP Management**

Jest renomowaną spółką zarządzającą, znaną między innymi z obsługi ekskluzywnych obiektów takich jak Szczawnica Park Resort & SPA \*\*\*\*\* , Hotel Batory\*\*\* oraz Termy Karkonosze Resort & Spa.

Misją firmy jest kultywowanie tradycji hotelarskich poprzez dostarczanie gościom wyjątkowego serwisu, a także niezapomnianych wrażeń z pobytu w pięknych polskich lokalizacjach. Goście, mogą doświadczyć gościnności HSP Management w Pieninach, a także w Karkonoszach, mając gwarancję jakości obsługi, kuchni, produktów i designu.

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [Bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:Bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361