

Presseinformation (02/2017)

PRESSEMELDUNG

Stress, lass nach!

Estland wagt ein Experiment – mit erstaunlichen Ergebnissen

Bochum, 06.09.2017 – *In der Innenstadt von Berlin. Asphalt, Gewimmel, Autohupen und plötzlich: eine grüne Oase, Bäume und Sträucher. Zwischen den Blättern steht ein Naturbursche: der „Stress Buster“. Er kommt aus Estland und hat einen Plan: den Stress zu lindern, den Alltag zu entschleunigen und die Schönheit Estlands erfahrbar zu machen.*

Der „Stress Buster“

Gehetzt, gestresst, am Limit? Die Techniker Krankenkasse hat unlängst eine Studie veröffentlicht, wonach 61 Prozent der Menschen sich „häufig“ oder „manchmal“ gestresst fühlt. Die Falten auf der Stirn verraten ihn: den Dauergestressten. „Der hier!“, ruft der „Stress Buster“, hechtet aus dem Grün hervor, steuert auf einen Mann im Anzug zu und legt seinen Arm um dessen Schultern. „Relax!“, sagt der „Stress Buster“ freundlich. Er trägt Bart, ein Holzfällerhemd und ein Lächeln im Gesicht. Ihn hat Visit Estonia für die neue Kampagne und das passende [Video](#) aus Estland importiert. Und die Natur gleich mit. Meterhohe Bäume im Topf, eine Fotoleinwand mit einem lichtdurchfluteten Waldweg, Naturgeräusche aus der Soundbox: das Rauschen der Blätter im Wind, estnischer Vogelgesang, das Klopfen eines Spechtes. Pure Natur gegen puren Stress.

Das Experiment

Unterstützt vom Psychologen Dr. André Weinrich von der Berliner Humboldt-Universität und der Gesichtserkennungs-Software „Shore“, die das renommierte Fraunhofer-Institut entwickelte, sucht sich der „Stress Buster“ besonders gestresst und verspannt wirkende Passanten aus dem Strom der Hetzenden. Sie dürfen ein paar erholsame Minuten in der estnischen Natur genießen.

Der Mann im Anzug steht im estnischen Pop-up-Wald mitten in der Fußgängerzone. Was wird er tun? Die Soundbox läuft. Er schließt die Augen. Sanft platschen Wellen ans Ufer, Steine knirschen unter Füßen, Vögel zwitschern. Er atmet tief ein. Sein Gesicht entspannt sich. Er lächelt. „Du hast gewonnen!“, umarmt der „Stress Buster“ den Frischentspannten. Sie umarmen sich. Und es kommt noch besser! Um den Zustand der Entspannung festzuhalten, fliegt er und all die anderen Probanden des estnischen Pop-up-Experiments nach Estland – in die richtige Natur: um Ruhe zu finden, abzuschalten, aufzutanken.

Wo die Wälder singen

Grüne Wälder, Moorlandschaften, glitzernde Seen. All das ist Estland. Der typische Naturtourist kann hier durch die estnischen Wälder reisen, über Wurzeln wandern, zwischen den über 2000 kleinen Inseln hin und her segeln, den Wind spüren, klettern, kraxeln und mit dem Fat Bike durch die wildschöne Natur radeln, den unberührten Küstenstreifen entlang. Er schwitzt in der Rauchs sauna, wadet mit Moorschuhen durch das Moor, lauscht in hölzernen Klangkörpern, die wie ein Verstärker wirken, den Geräuschen des Waldes, und findet die schönsten Orte zum Entspannen. Wer diese eindrucksvollen Naturmomente noch nicht live erleben konnte, der findet [hier](#) die schönsten Aufnahmen. Aber Achtung, schon das Betrachten der Bilder kann Tiefenentspannung hervorrufen.

Weitere Informationen für die Redaktion

Er knackt den Stress, der „Stress Buster“: [Hier!](#)

Noch mehr Bilder und Eindrücke von Estland sind [hier](#).

Über Visit Estonia

Das Ziel des estnischen Fremdenverkehrsamts ist es, Estland als Reiseziel zu vermarkten und estnische Tourismusprodukte im internationalen Wettbewerb zu platzieren. Dafür nutzt Visit Estonia nicht nur PR, sondern auch Kampagnen oder Tourismusmessen.

In folgenden Ländern gibt es Vertretungen: Finnland, Russland, Litauen, Deutschland, Schweden, Norwegen und Großbritannien.

Weitere Informationen warten auf Sie unter www.visitestonia.com/en

Über The Destination Office

The Destination Office ist eine Full-Service-Destination-Marketing-Agentur. Wir öffnen Türen zu spektakulären Destinationen und zu einzigartigen Tourismus-Erlebnissen, zu Journalisten, Reiseveranstaltern, Reisebüros und Verbrauchern. Unsere Leidenschaft gehört den Menschen, Orten und Geschichten.

Weitere Informationen warten auf Sie unter www.destination-office.de

Besuchen Sie uns auch auf [Facebook](#) und verfolgen Sie das Neueste von uns auf [Twitter](#).

Pressekontakt:

visit
estonia



LENA OLLESCH & KIRSTEN BUNGART

Account Manager Germany

proudly [re]presented by

THEDESTINATIONOFFICE
Lindener Str. 128 | 44879 Bochum | Germany
Fon: +49 - 234 - 890 379 37
Fax: +49 - 234 - 32 49 80 79

lena@destination-office.de
kirsten@destination-office.de
THEDESTINATIONOFFICE
[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)

**So viel Natur: Estland ist zu
etwa 50 Prozent von Wald
bedeckt.**

[Visit Estonia](#)
[Visit Estonia photo and video bank](#)
[Estonia 100](#)