



Hvorfor reise for velvære? ASICS avslører at 15 minutters bevegelse kan løfte humøret mer enn en uke på et velvære-retreat.



Denne Verdensdagen for psykisk helse inviterer ASICS alle til å ta et “Everyday Escape” – og viser at du verken trenger å reise langt eller bruke mye penger for å gi kropp og sinn et løft.

- ASICS har med seg Natasha Rothwell for å fronte bevegelse som et mer tilgjengelig og effektivt alternativ til velværeferier.
- En global studie med 11 000 deltakere viser at effekten av velvære-retreat ofte forsvinner raskt, mens reise og kostnader kan bidra til mer stress.
- I en ny “Everyday Escape”-studie rapporterte deltakere som tok en enkel daglig bevegelsespause på 15 minutter en **21 % større forbedring i mental tilstand** enn de opplevde etter sitt velvære-retreat.
- Hele 71 % mente daglig trening var mer effektivt mot stress enn retreatet, mens 65 % opplevde at det ga større humørforbedring.

Oslo 6. oktober 2025 – Etter hvert som stressnivåene stiger, øker også interessen for velværeturisme. Men lange flyreiser, høye priser og behandlinger som ikke alltid gir varige resultater, kan ofte motvirke hensikten. Denne Verdensdagen for psykisk helse lanserer ASICS, sammen med sin nye velvære-ambassadør Natasha Rothwell,



initiativet *Everyday Escape* – en enkel 15-minutters bevegelsespause som er vitenskapelig bevist å gi bedre og mer varige fordeler enn en uke på retreat.

Ifølge Euromonitor har den globale etterspørselen etter velværeferier økt med 33 % det siste året. Samtidig viser en ny global studie fra ASICS at selv om folk i snitt reiser nesten 2000 km og bruker over 17 000 kroner på et slikt opphold, svarte to tredjedeler at retreatet ikke innfridde forventningene. Like mange opplevde at velværeeffekten forsvant straks etter at de reiste hjem. For noen bidro oppholdet til mer stress – en tredjedel på grunn av kostnadene, og en fjerdedel på grunn av lange reiser.

I kontrast viser ASICS sin forskning den enorme effekten bevegelse har på mental helse: Bare 15 minutter og 9 sekunder med aktivitet er nok til å gi et målbart mentalt løft. I “Everyday Escape”-studien, ledet av Dr. Brendon Stubbs ved King’s College London, rapporterte deltakerne **21 % større forbedring i mental tilstand** etter daglige bevegelsespauzer enn de gjorde etter sitt retreat. Hele 73 % opplevde også mer langvarige effekter.

For å inspirere flere til å finne sitt “happy place” gjennom bevegelse, har ASICS engasjert skuespiller, manusforfatter og velvære-forkjemper Natasha Rothwell som *Everyday Escape Concierge*. Hun skal dele inspirasjon for å hjelpe folk å bygge små, men meningsfulle, bevegelsespauzer inn i hverdagen – enkelt, rimelig og tilgjengelig for alle.

Natasha Rothwell, ASICS Everyday Escape Concierge, sier:

“Jeg tror virkelig på kraften i bevegelse – ikke bare for kroppen, men også for hodet. Du kan bruke tusenvis av kroner eller fly halve verden rundt for å føle deg bedre, eller du kan bare gå ut døra og bevege deg. Din *Everyday Escape* kan være en gåtur, en strekk, eller å danse på kjøkkenet. Det er gratis, enkelt, og ditt. Velvære bør ikke være en luksus – det bør være tilgjengelig for alle, hver dag. Når vi beveger oss, føler vi oss bedre. Og det er en opplevelse alle fortjener.”

Over hele verden oppfordrer ASICS folk til å ta et #EverydayEscape og dele sine 15-minutters pauser i sosiale medier – samtidig som det samles inn midler til veldedige organisasjoner for mental helse.

Dr. Brendon Stubbs, forsker ved King’s College London, sier:

“Det er utrolig å se hvilken effekt 15 minutter med bevegelse kan ha på mental helse. *Everyday Escape*-studien viser at små pauser med aktivitet kan løfte humøret og redusere stress mer effektivt enn et velvære-retreat. 81 % av deltakerne sa at de nå prioriterer daglig bevegelse fremfor å dra på nye retreats. En uke borte kan gi et kortsiktig løft, men trening gir langvarige fordeler.”



Gary Raucher, Global Marketing Director hos ASICS, sier:

“Hos ASICS tror vi at du ikke trenger å dra langt for å koble av. Derfor inviterer vi alle til å ta en *Everyday Escape* – en enkel 15-minutters bevegelsespause som kan gjøre kropp og sinn gladere. Vi har alltid kjempet for kraften i bevegelse, uansett hvor liten den er. Det er grunnen til at vi ble grunnlagt, og hvorfor vi heter ASICS – et akronym fra latin: *Anima Sana in Corpore Sano* – ‘Et sunt sinn i en sunn kropp’.”

For mer informasjon: asics.com/everydayescape

PRESSEKONTAKT

Kaja Andreassen

kaja@thisis.no

004796510249

Note til redaktører

Everyday Escape-studien ble gjennomført i august 2025 med 17 deltakere fra Storbritannia, USA og Australia som alle nylig hadde deltatt på et wellness-retreat. Selv om dette var en liten pilotstudie, støttes funnene av en større global undersøkelse med over 11 000 personer i 16 land, samt ekstern vitenskapelig dokumentasjon på den positive sammenhengen mellom bevegelse og mental helse.

