

Richtig relaxen: Wochenend-Tipps für Gestresste

Es ist Freitagabend und nach einer langen Arbeitswoche findet man immer noch keine Ruhe? Ständig kreisen die Fragen der vergangenen Woche im Kopf herum: "Habe ich alle Meetings für nächste Woche vorbereitet? Muss ich noch etwas nacharbeiten?" Mit solchen oder ähnlichen Fragen beginnt das Wochenende für viele von uns. MEINE VITALITÄT verrät Ihnen, wie Sie Büro und Alltag auch mal vergessen und montags mit neuer Energie durchstarten können.

18.05.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Auszeit in den eigenen vier Wänden

Das Wochenende beginnt für die meisten in der eigenen Wohnung. Es ist wichtig, gleich hier zu einer ersten Entspannung zu finden und den Stress der vergangenen Woche am besten vor der Haustür zu lassen. Gönnen Sie sich beispielsweise ein erholsames Bad zum Feierabend. Achten Sie auf die richtige Temperatur und einen entspannenden Badezusatz mit Ihrem Lieblingsduft. Weitere Tipps für die perfekte Entspannung in der heimischen Badewanne haben wir in unserem "Bade-Einmaleins" für Sie gesammelt.

Nichts wie raus hier

Am Samstag in der Wohnung sitzen und über verpasste Termine grübeln? So kommen Sie nie zur Ruhe. Fahren Sie nach einem ausgiebigen Frühstück doch lieber einmal mit der Familie oder DEM bzw. DER Liebsten raus in die Natur. Kaum etwas ist gesünder als ein ausgiebiger Waldspaziergang: Wie der Spiegel online berichtet, wirkt die frische Waldluft gegen hohen Blutdruck und Stress, sorgt für eine höhere Lungenkapazität, elastischere Arterien und ein

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1247>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gestärktes Immunsystem. Sogar Krebs-Killerzellen soll der Abstecher ins Grüne aktivieren. Außerdem finden Sie hier abwechslungsreichen Raum für Ihre Hobbys: Warum packen Sie nicht mal wieder die Kamera ein und lassen sich künstlerisch von der Schönheit der Natur inspirieren? Auch Joggen oder Radfahren baut im Grünen ordentlich Stress ab.

Ein wohliges Wellness-Wochenende

Gönnen Sie und sich und Ihrem bzw. Ihrer Liebsten auch mal etwas , denn ein kurzer Tapetenwechsel kann Wunder bewirken. Ein Wellnessurlaub , selbst mit nur einer Übernachtung , sorgt wieder für volle Batterien. Es gibt zahlreiche Angebote, achten Sie aber bei der Buchung unbedingt auf die wichtigsten Wellness-Kriterien, die der Spiegel hier zusammengestellt hat. Am wichtigsten ist die Lage: Suchen Sie sich ein in der Natur gelegenes Wellnesshotel, um für einen gesunden Spaziergang auf Wald und Wiesen ausweichen zu können. Im Idealfall gibt es in dem abgelegenen Hotel auch keine Tagesgäste , dafür hygienisch kontrollierte Bäder und gut ausgebildete Physiotherapeuten. Ideen für einen entspannenden Wellnessurlaub finden Sie zum Beispiel bei mydays.

Der perfekte Ausklang

Gibt es unter der Woche wegen Zeitmangels nur Fast Food? Dann ist der Sonntag der ideale Zeitpunkt für ein gesundes und außergewöhnliches Essen. Wenn Sie nicht ausgehen möchten, schauen Sie doch einmal online nach passenden Rezepten und beenden Sie das Wochenende mit einem tollen Mahl im Kreise der Familie. Auf Rezeptseiten wie chefkoch.de gibt es für jeden Geschmack zahlreiche Gratis-Rezepte, die man einmal nachkochen kann. Wenn man den gemeinsamen Einkauf dazu auf einen Samstagvormittag ohne Zeitdruck legt, den Markt in der Altstadt dabei besucht und anschließend gemeinsam in der Küche schneidet, rührt und brät, kann schon die Vorbereitung auf die Mahlzeit die reinste Entspannung sein.

Weitere Informationen:

Entspannung kann auch die Planung der nächsten Urlaubsreise bringen - wir haben die Tipps.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1247>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mehr zum Thema Homing erfahren Sie auf MEINE VITALITÄT.

Bildrechte: Flickr Zen SPA Unique Hotels CC BY-SA 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten