

Wellnessurlaub: Wohin soll es gehen?

Der Begriff "Wellness" ist ganz und gar individuell. Was den einen entspannt, ist für den anderen nur schwer erträglich. Doch wie findet man das perfekte Reiseziel, um endlich einmal richtig auszuspannen und zu regenerieren? MEINE VITALITÄT gibt Ihnen einige Tipps.

21.10.2013 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Das passende Reiseziel

Verkehrschaos, Berge von Arbeit, der tägliche Familienwahnsinn und nasskaltes, graues Wetter schlagen eigentlich fast jedem Bundesbürger früher oder später aufs Gemüt. Manchmal reicht schon ein kurzer Wochenendausflug, um dem Alltagsstress zu entfliehen und Entspannung zu finden. Doch ebene Entspannung findet nicht jeder Mensch auf die gleiche Weise!

Der eine benötigt Sport, um den Kopf endlich einmal freizukriegen. Für andere Menschen geht nichts über Wellnessbehandlungen in einem Spa oder Luxushotel. So kann das Hotel auf der Palmeninsel in Dubai oder ein Schweizer Spa mit Jacuzzi auf einem Berggipfel für viele Erholungssuchende genau das Richtige sein. Die unangetastete Natur, grüne Wälder, türkisfarbene Seen, endlose Strände und grüne Hügel bilden andererseits für einen recht großen Teil der Menschheit die Grundlage für einen entspannenden Urlaub. Bevor man also in Reisemagazinen blättert und Online-Angebote studiert, sollte man die Voraussetzungen, die das Reiseziel erfüllen sollte, klar abgesteckt haben.

Aktuelle Wellness-Trends

Ein erfreulicher Trend, der sich in besonderem Maß in den vergangenen Jahren abzeichnete, sind

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/848>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Wellnessreisen im Kreise der Familie. Schön, wenn das Abschalten und Genießen im Kreise seiner Lieben funktioniert. Andere dürften sich hingegen über ein paar Tage in erholsamer Einsamkeit sehr freuen. Neue Entspannungsmethoden und Wellnessanwendungen, wie zum Beispiel Chi Yoga, Schokoladenbäder und Jod-Sole-Saunagänge werden ebenfalls sehr gerne angenommen.

Fazit:

Bucht man eine Wellnessreise, stehen die persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse immer im Vordergrund. Trends und etablierte Anwendungen stehen nicht stellvertretend für universell erfolgreiche Therapie- beziehungsweise Entspannungsmethoden. Der Kurzurlaub darf also auch gerne mit der Erfüllung eines kleinen Wunschtraumes einhergehen!