

## Einfach mal raus: Weekend-Trips

Es muss nicht immer eine Fernreise sein: Wer dem Alltagsstress entkommen möchte, kann auch einfach mal über ein Wochenende wegfahren. Ob an die Küste, in die Berge, an den See oder auf Kultururlaub in die Großstadt - der Tapetenwechsel kann Wunder wirken. Unser Ratgeber gibt Tipps, wie Sie auf Ihrem nächsten Weekendtrip das Maximum an Erholung erlangen.

04.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Damit die kurze Auszeit nicht selbst in Stress ausartet, sollte man einige grundlegende Ratschläge beherzigen. Das fängt bereits bei der Auswahl des Reiseziels an: Idealerweise sollte es nicht weiter als 2-3 Fahrstunden entfernt liegen. Andernfalls droht bereits die Anreise in Stress auszuarten. Bei einer relativ kurzen Anfahrtszeit kann auch der eine oder andere Stau die Kurzurlaubsstimmung nicht so leicht vermiesen. Zudem kommt man gelassener und spontaner ans Ziel.

**Reduziert packen** Das Packen hat man idealerweise bereits am Vorabend erledigt, sodass man entspannt losfahren kann. Dabei ist zu bedenken, dass man nur 2-3 Nächte weg ist und keinen ganzen Hausstand mitschleppen muss. Ein gut gepackter Weekender reicht in der Regel vollkommen aus. Mitnehmen sollte man Unterwäsche für 3 Tage, eine Kulturtasche mit allen Badutensilien und funktionale Kleidung. Als Allround-Oberteile bieten sich für Damen Poloshirts von Walbusch an, die gleichermaßen sportlich und schick sind. In ihnen kann man nach einem langen Wandertag auch gut im Restaurant einkehren, ohne sich unangemessen gekleidet fühlen zu müssen. Je nach Witterung noch 1-2 lange oder kurze Hosen bzw. Röcke in leicht kombinierbaren Farben, und fertig ist das Kurzurlaubsoutfit. Als Schuhe wählt man am besten Sneaker in gedeckten Farben, die ebenfalls sowohl sportlich als auch ausreichend schick sind. Bei Jacken heißt die Devise: Hauptsache funktional und leicht kombinierbar. Nicht vergessen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1746>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

---

Badeanzug und ggf. Bademantel, falls es in ein Wellness-Hotel mit Pool geht.

#### Kein Zeitdruck im Urlaub

Ist man am Urlaubsort angekommen, heißt es: Nur tun, worauf man wirklich Lust hat! Es ist kaum entspannend, jedem Highlight im Reiseführer hinterher zu hecheln. Stattdessen sollte man sich überlegen, wie man die Zeit wirklich nutzen möchte. Denn: "Auch Zeitdruck im Urlaub ist schlecht. Man muss nicht überall dabei sein und unbedingt die morgendliche Poolgymnastik mitmachen", zitiert ntv Carmen Binnewies, Professorin für Arbeitspsychologie und Expertin für Stressbewältigung. Prinzipiell sollte man versuchen, die Arbeit und Alltagssorgen auf Kurzreisen zuhause zu lassen. Ergo gilt: das Smartphone einfach mal ausschalten, während man die Zeit genießt. Wer das nicht kann, sollte zumindest keine geschäftlichen E-Mails öffnen und beantworten.