

5 Tipps für einen gelungenen Wellnessurlaub

Allzeit bereit und jederzeit erreichbar – im Zeitalter des Smartphones wird die ständige Erreichbarkeit vorausgesetzt. Rund 16 Prozent aller Beschäftigten werden ein oder mehrmals in der Woche außerhalb der Arbeitszeit angerufen, bestätigt eine Studie des Portals Wirtschaftspsychologie-aktuell. Unter Führungskräften liegt die Rate sogar bei 90 Prozent, wodurch fast alle der „Betroffenen“ nachweislich einem höheren Stress ausgesetzt sind – so die aktuelle Trendstudie „Stressfaktor Smartphone 2015“. Damit es trotzdem mit dem Entspannen klappt, hat Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäischen Reiseversicherung), ein paar hilfreiche Ratschläge, wie Urlaub und Job unter einen Hut passen.

Tipp 1: Handy aus – Entspannung an!

Um im Job stets Ideen und Strategien liefern zu können, ist das regelmäßige Abschalten vom Berufsleben essentiell. Dass Faulenzen und Langeweile die Kreativität fördern sollen, bestätigt eine Studie des Journal of Experimental Social Psychology. „Wenn man im Urlaub für Kollegen und Teammitglieder verfügbar sein muss, dann sollten feste Zeiten gesetzt werden, wann das Handy eingeschaltet wird. Sofern man die Familie, Freunde und Kollegen im Vorhinein über die Regelung informiert, gewinnen hier alle Beteiligten“, rät Birgit Dreyer.

Tipp 2: Süßes Nichtstun fördert die Regenerierung von Körper & Geist!

Den Kopf frei bekommen – das ist das Rezept um Kraft und Energie für stressige Zeiten zu tanken. Beim Nichtstun – im Italienischen als „Dolcefar niente“ bezeichnet – hilft oftmals ein ausgiebiger Spaziergang in der Natur, auf dem der Erholungssuchende die Umgebung und den Ausblick in vollen Zügen genießen kann. Bei einem Waldspaziergang können sogar einige Nährstoffe beim Einatmen aufgenommen werden, die der Boden in die Luft abgibt. Unbedingt gilt: Immer Notizbuch und Stift bereithalten! Meist kommen einem genau dann die besten und innovativsten Ideen, wenn Geist & Körper zur Ruhe kommen.

Tipp 3: Kulinarische Genüsse erlaubt!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützen das Wohlbefinden und die Fitness. So ist es gleichsam wichtig, Lebensmittel in den Ernährungsplan zu integrieren, die für einen ausgeglichenen Geist sowie einen gesunden Körper sorgen. Wer es nicht so streng mit dem Essen nehmen möchte, der sollte sich ab und zu etwas Feines gönnen – Auch eine Mousse au Chocolat oder ein Glas Wein tragen zum „Well Being“ und „Well Feeling“ auf ganzer Linie bei.

Tipp 4: Augen auf bei der Partnerwahl!

Vor einem Erholungsurlaub sollte sich jeder gut überlegen, wer ihn zur Reise begleiten soll und den Reisepartner sorgsam auswählen. „Wichtig ist es die Erwartungen an den Urlaub vorher

abzustimmen, da es sonst vor Ort zwangsläufig zu Missstimmungen kommen kann“, weiß Birgit Dreyer. „Hilfreich kann es beispielsweise sein, bereits im Vorfeld gemeinsam Unternehmungen oder gewünschte Einzelaktivitäten festzulegen.“

Tipps 5: Gute Vorbereitung ist die halbe Miete!

Wohin soll es gehen? Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – Ob Wellness-Wochenendtrip in den Bergen, ein Abstecher an die Ostsee oder ein Ayurveda-Retreat in Sri Lanka – wichtig ist, den Alltag zuhause zu lassen und sich einen ruhevollen Ort auszusuchen. Man sollte nicht vergessen, einen passenden Reiseschutz einzuplanen. Denn auch ein Kurztrip zum Wellnesen, kann einmal ins Wasser fallen und dann sind hohe Stornogebühren oft an der Tagesordnung. „Mit dem „RundumSorglos“-Jahresschutz der ERV sind nicht nur der Haupturlaub und Kurztrips im Ausland abgesichert, sondern auch sämtliche Unternehmungen im Inland, die weiter als 50 Kilometer vom Heimatort entfernt stattfinden. Also auch der Erholungs-Ausflug am Wochenende“, erklärt Birgit Dreyer.

Weitere Informationen auf www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat über 100 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1766
Fax: 089/4166-2717
contact@erv.de
www.erv.de

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de/presse