



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Mentaler Wochentipp

Urlaub wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Reisen hat viele Vorteile und tut uns gut!

- 👍 Starten Sie Ihren Urlaub geduldig (weg von zu hohen Erwartungen)
- 👍 Bestimmen Sie selbst, was Sie tun möchten
- 👍 Verzichten Sie bewusst auf Ihr Smartphone
- 👍 Treffen Sie sich z.B.: mit Freunden
- 👍 Auch körperliche Aktivitäten und Ausflüge können sich positiv aufs eigene Urlaubsgefühl auswirken
- 👍 Erinnern Sie sich bewusst an das im Urlaub Erlebte (Aufenthalt bzw. Ort des Urlaubs ist oft nicht entscheidend)
- 👍 Bauen Sie immer wieder Zeit zum regelmäßigen Entspannen ein - auch im Alltag (Lange Wochenenden oder Kurzurlaube sorgen für mehr Erholung als ein langer Aufenthalt)



Fotocredit: pexels-photo-1770310



Nach dem Reisen erfreuen Sie sich über die gemachten Urlaubsfotos. Auszeit schafft Glücksmomente. Die veränderte Umgebung lässt Sie viele schöne Dinge sehen. Jede auch noch so kurze Auszeit bringt Erholung und lässt Sie wieder Kraft schöpfen.

**Kehren Sie sanft aus dem Urlaub zurück.
Wenn möglich nehmen Sie sich am nächsten Tag noch frei.**

