

### 3 mal 12 Anregungen für einen abwechslungsreichen Urlaub zuhause

1. **Seien Sie unerreichbar:** genau wie im Außer-Haus-Urlaub dürfen Sie einmal einfach nicht erreichbar sein. Die Welt kann sich auch mal ohne Sie drehen. Also Handy ausschalten, keine Mails checken und vielleicht sogar die Uhr abnehmen ...
2. **Ignorieren** Sie ganz bewusst Ihren **Haushalt**. In den/der Urlaubswoche/n werden Staubsauger, Bügeleisen und Co nicht angerührt.
3. Nehmen Sie sich die Zeit und schlafen sich so richtig aus. Vielleicht finden Sie ja auch Gefallen an einem kurzen **Mittagsschläfchen?**
4. Decken Sie sich mit **Lesestoff** ein. Vor dem Urlaub daheim nehmen Sie sich Zeit im Buchladen, um nach interessanten neuen Bestsellern und Raritäten zu schmökern und spannende Zeitschriften zu besorgen.
5. **Hängen Sie einfach einmal ab:** auf dem Sofa, in der Hängematte, auf der Picknick-Decke im Garten. Schauen Sie in den Himmel und denken an nichts Bestimmtes. Tagträumen ohne Ziel.
6. Holen Sie die derzeit unerreichbaren Länder zu sich nach Hause. Im Urlaub können Sie jeden Tag ein **anderes Land kulinarisch bereisen**. Heute Pasta, morgen indisches Dhal, übermorgen Burger ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gekocht werden kann gemeinsam als Familie oder jeder übernimmt einen Tag und überrascht die anderen mit der kulinarischen Reise.
7. Sie können Ihre kulinarische Reise auch als **Picknick** an Lieblingsorten Ihrer Heimatstadt veranstalten.
8. Natürlich lässt sich die kulinarische Reise an dem einen oder anderen Urlaubstag auch nach Hause **bestellen** 😊.
9. Verreisen Sie mit **Getränken**. Probieren Sie verschiedenste Tee-, Bier-, Wein- oder Saftsorten aus und lassen Sie dabei Ihre Geschmacksknospen erblühen.
10. Dies geht natürlich auch mit **Süßspeisen** 😊. Heute Tiramisu, morgen Crêpes, Baklava, New York Cheesecake, ...
11. Sehen Sie sich gemeinsam mit Ihren Lieben alte **Fotoalben** an. Lassen Sie dabei vergangene Reisen wieder vor Ihrem inneren Auge aufleben.
12. Beginnen Sie mit der **Planung des nächsten Urlaubs**. Auch wenn er vielleicht noch weiter weg liegt, lässt sich die Vorfreude kultivieren.
13. **Mini-Urlaub:** Mit dieser Entspannungsübung können Sie herrlich in Gedanken verreisen - die Beschreibung dazu finden Sie im Anhang.
14. Nutzen Sie die Zeit zuhause, um durch tägliches Üben eine **Entspannungsmethode** zu erlernen.
15. Oder Sie frischen Ihren **Sprachschatz** für den nächsten Urlaub auf beziehungsweise erlernen eine neue Sprache.
16. Nutzen Sie die Zeit, um **mehr Bewegung** fest in Ihren Alltag zu integrieren. Indem Sie nun jeden Tag ein kurzes Workout absolvieren oder eine halbe Stunde laufen gehen, schaffen Sie eine solide Basis für einen bewegten Alltag.
17. Beim Urlaub zuhause darf ein **Wellnesstag** nicht fehlen. Dazu ab ins Badezimmer. Schicken Sie Ihre Familie auf einen Spaziergang und stellen Sie Telefon und Türklingel aus. Machen Sie es sich richtig gemütlich und verwöhnen Sie sich selbst von Kopf bis Fuß. Mit einem wohlig warmen Bad, einem ausgedehnten Peeling, einer Tasse Tee, einem Glas Wein, Kerzenschein oder einem Buch, das Sie auf völlig andere Gedanken bringt. Machen Sie Ihr Zuhause zum Wellness-Tempel und tanken Sie im vertrauten Umfeld Kraft und Energie.

18. **Rufen Sie** in der Zeit zuhause regelmäßig **eine Person an**, mit der Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben.
19. An heißen Tagen: Lassen Sie Ihre Füße in einer Wäschewanne mit erfrischend kaltem Wasser versinken, lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen einen selbstgemachten Eistee.
20. Erkunden Sie Ihre gewohnte Umgebung mit neuen Augen. Während Sie mit Ihren Liebsten durch Ihre **Wohngegend spazieren** macht jeder Fotos von Orten, Häusern, Pflanzen, die ihm gefallen. Wieder zuhause betrachten Sie den Weg aus der Perspektive der anderen und versuchen zu erraten, was auf den Bildern zu sehen ist.
21. Erwandern Sie Ihre Heimat. Suchen Sie interessante **Wanderrouten** auf [www.bergfex.at](http://www.bergfex.at), [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com), [www.graz.at](http://www.graz.at), [www.steiermark.com](http://www.steiermark.com) ....
22. Werden Sie mit Ihrer Familie zum **Schatzsucher** mit [www.geocaching.at](http://www.geocaching.at).
23. In Tierheimen warten viele **Hunde** darauf, zum Spazieren ausgeführt zu werden. Retten Sie einem Hund den Tag!
24. Bummeln Sie ohne Hast und Eile durch die **Altstadt**. Vielleicht entdecken Sie dabei Plätze, die Ihnen in der Hektik des Alltags noch nie aufgefallen sind.
25. Gönnen Sie sich eine ausgedehnte **Shopping-Tour**.
26. Treffen Sie sich mit Freunden auf einen Kaffee- oder **Prosecco-Plausch** in der Stadt. Am besten zu einer Tageszeit, zu der Sie sonst immer bei der Arbeit sind.
27. Schärfen Sie Ihre Sinne mit regelmäßigen **Genussübungen**. Eine Anleitung dazu finden Sie im Anhang.
28. Gönnen Sie sich einen **Filmenachmittag** mit Popcorn.
29. Sehen Sie die Menschen um sich mit liebevollen Augen und basteln Sie Ihnen eine **starke Hand**. Die Beschreibung dazu finden Sie im Anhang.
30. Würzen Sie Ihren Alltag mit Humor. Lachen entspannt und schafft Distanz zu Problemen. Legen Sie sich eine **Humorapotheke** mit witzigen Sprüchen, Comics, Bildern, Filmen, Büchern oder Liedern zu.
31. Führen Sie (wieder) ein **Tagebuch**.
32. Lassen Sie Ihrer **Kreativität** freien Lauf mit Malen, Töpfern oder Gärtnern und vergessen Sie für den Moment alles andere.
33. Lernen Sie **jonglieren**. Damit trainieren Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Improvisationstalent.
34. Nehmen Sie sich Zeit für **Zärtlichkeit** mit dem Partner. Vielleicht inspiriert Sie ein neues Massageöl beim gegenseitigen Verwöhnen ...
35. Tanken Sie **online Kultur**. Probieren Sie einen virtuellen Rundgang durch ein Museum in Amsterdam oder amüsieren sich beim Online-Kabarett.
36. Führen Sie ein **Sonnentagebuch** ☺. Die Anleitung dazu finden Sie im Anhang.