

## PRESSEINFORMATION

### “Winter Staycation”:

#### Wie Urlaub zu Hause auch in der dunklen Jahreszeit Laune macht



„Winter Staycation“: Fit Reisen gibt Tipps für einen winterlichen Erholungsurlaub zu Hause. © Alex-Geerts/Unsplash

**Frankfurt, 10. November 2020.** „Staycation“ – Urlaub zu Hause oder in der eigenen Stadt – war der Trend im Frühjahr und Sommer 2020. Wer auf Grund von Corona-Reisebeschränkungen oder knapper Urlaubskasse nicht in die Ferne schweifen konnte, der nutzte seine freie Zeit, um seine eigenen vier Wände in einen Luxus-Spa zu verwandeln oder machte sich auf, um seine Region einmal aus der Touri-Brille zu entdecken. Wenn die Sonne scheint, die Temperaturen T-Shirt-tauglich sind und nette Outdoor-Plätze zum Verweilen einladen, ist der Mix

aus Bleiben und Reisen ziemlich easy – doch wie sieht es mit Spaß und Erholung zu Hause in der kalten, dunklen Jahreszeit aus? Die gute Nachricht: Staycation funktioniert auch im Herbst und Winter. Fit Reisen, führender Veranstalter für Wellness- und Gesundheitsreisen, stellt die besten Winter Staycation-Tipps vor, die mit viel Mindfulness und positiven Vibes auch im Lockdown für gute Stimmung sorgen – Voraussetzung ist, dass man der (unfreiwilligen) Urlaubsalternative eine Chance gibt und seine freie Zeit sinnvoll nutzt.

#### **Tipps 1: Winterlichen Heimatururlaub planen**

Ohne Plan keine Stimmung. Wenn es draußen kalt ist und die Ferien zu Hause nahen, ist gerade jetzt eine gute Vorbereitung sinnvoll. Am besten man macht sich eine To-Do-List mit Dingen, die in der letzten Zeit liegen geblieben sind, nun aber ganz entspannt erledigt werden können, wie zum Beispiel alte Freunde treffen: Gerade jetzt lohnt es sich gute Bekannte für ein längst überfälliges Treffen zu kontaktieren. Auch mit Abstand macht ein ausgiebiger Plausch auf dem gemütlichen Sofa Freude.

Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CHQoIKjBYjP](https://www.instagram.com/p/CHQoIKjBYjP)

#### **Tipps 2: Südsee- oder Skandi-Feeling im Wohnzimmer**

Im Sommer waren die Baumärkte voll von Menschen, die ihre Gärten oder Balkone in wahre Urlaubsoasen verwandelten. Da ab November nur noch wenig Sommerstimmung im heimischen Outdoor-Bereich herrscht, verlagert man das exotische Lebensgefühl einfach nach

drinnen. Urlaubstauglich wird das Wohnzimmer mit dekorierten Muscheln und Seesternen, gerade sehr angesagt sind grüne Zimmerpflanzen, die die Wohnung in einen privaten Dschungel verwandeln. Wer es lieber nordisch mag, nutzt Schaffelle und Laternen für eine hyggelige Urlaubsatmosphäre.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CFfYE3Holo7](https://www.instagram.com/p/CFfYE3Holo7)*

### **Tipp 3: Private Wellnessauszeit im Home-Spa**

Duftende Kerzen und eine Schaumwanne verwandeln das Bad in einen privaten Wellnesstempel. Bei einer ausgiebigen und gesunden „Me-Wellnessauszeit“ bringen selbstgemachte Gesichtsmasken, Haarkuren und Aromaöle einen echten „Body Glow“. Ein selbstgemixtes Körperpeeling aus fünf Esslöffeln kaltem Kaffeesatz und zwei Esslöffeln Olivenöl entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung an. Für noch mehr Entspannung lässt man anstelle des Smartphones lieber lässige Chillout-Beats erklingen.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CHV3Sr0hBM7](https://www.instagram.com/p/CHV3Sr0hBM7)*

### **Tipp 4: Disco, Disco**

Apropos Beats: Wem zu Hause vor Langerweile die Decke auf den Kopf fällt, schmeißt sich in sein bestes Partyoutfit und dreht die Musik auf. Tanzbare Pop Klassiker von Macarena bis Kiss Kiss von Tarkan dürfen auf der Playlist auf keinen Fall fehlen. Und weil keiner zuguckt, ist hemmungsloses Abgezappel angesagt. Das steigert die (Urlaubs-)Laune und sorgt gleich für ein kleines Fitness Workout.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CG-gwA9BVb9](https://www.instagram.com/p/CG-gwA9BVb9)*

### **Tipp 5: Ab in den Wald**

Einfach mal raus: Im Herbst locken farbenprächtige Landschaften mit ganz viel Romantik-Flair für eine wohltuende Auszeit im Freien. Um den Kopf richtig frei zu bekommen und gleichzeitig positive Energie zu tanken eignet sich Waldbaden. Das intensive Eintauchen in den Wald, das in Japan sogar als Medizin gilt, zeigt dank buntem Laub und erdigem Moosgeruch seine Wirkung jetzt intensiver denn je. Wichtig beim Waldbaden ist viel Zeit, eine bewusste Atmung sowie der Wechsel zwischen leichten Wanderungen und Ruhepausen, um das meditative Erlebnis voll und ganz zu genießen. Diese intensive Erholungsauszeit steht einem entspannten Wellnesswochenende mit Sauna und Whirlpool in nichts nach.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CHXXLsJMx8n](https://www.instagram.com/p/CHXXLsJMx8n)*

### **Tipp 6: Private Dining einmal um die Welt**

Neben Relaxen und aktiv die Umgebung entdecken, darf auch der Genuss in keinem Urlaub fehlen. Bei einer kulinarischen Weltreise „Stay-at-home“ kommen an jedem Tag landestypische Speisen der Lieblingsreisedestinationen auf die Teller. Am Montag wird mit „Pasta e Pizza“ wie in Italien gestartet, gefolgt von spanischer Paella mit Meeresfrüchten am Dienstag und Schweizer Käsefondue am Mittwoch. Ab Donnerstag geht es dann einmal über

den Ozean mit ayurvedischem Dhal aus Indien, gefolgt von einem leckeren Burger wie in den USA und dem traditionellen Fischgericht Ceviche aus Peru. Wer keine Lust hat, sich diese Genuss-Exkursion selbst zu erkochen, tut gleich noch etwas Gutes und supportet lokale Restaurants, die in Zeiten des Lockdowns ihre Spezialitäten außer Haus anbieten.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/BznuCSAIYYI](https://www.instagram.com/p/BznuCSAIYYI)*

### **Tipp 7: Bucketlist für zu Hause – ausprobieren lohnt sich**

Wohl fast jeder hat eine ganz persönliche Bucketlist mit Dingen, die man unbedingt einmal ausprobieren möchte, für die im Alltag aber immer die Zeit fehlt. Egal ob Socken stricken, eine neue Sprache lernen oder sich an ein Drei-Gänge-Menü für den Weihnachtsabend trauen – jetzt ist die Zeit, das längst geplante Vorhaben in die Tat umzusetzen. Noch mehr Spaß macht es, das neue Hobby mit anderen zu teilen – zum Beispiel dreht man ein lustiges Video für seine Freunde oder man verabredet sich mit einem Companion zu einem gemütlichen Hobbyabend.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CHXpm\\_csORt](https://www.instagram.com/p/CHXpm_csORt)*

### **Tipp 8: Einfach mal verrückt sein**

Aus der Reihe tanzen – ein bisschen Craziness tut in aktuellen Trübsal-Zeiten gut und stärkt sogar das Immunsystem. Wie wäre es mit einem mutigen Bad im winterlich kalten Baggersee, Picknick mit Heißgetränken auf einem kahlen Acker oder sich dickeingepackt per Purzelbaum einen Abhang runterrollen und sich dabei kaputt lachen? Wer zu Hause für ein bisschen Verrücktheit sorgen möchte, schmeißt den Grill im Winter an und lädt zum perfekten Dinner im edelsten Zwirn. Für ein bisschen Farbe in grauen Wintermonaten sorgen bunte Fingernägel und eine neue Haarfarbe, an die man sich nie getraut hat, im Zweifel dank Homeoffice ja aber eh keiner sieht.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CD6csnwKYkb](https://www.instagram.com/p/CD6csnwKYkb)*

### **Tipp 9: Weihnachtsmarkt für zu Hause mit Glühwein und Co.**

Wenn Ende November die ersten Weihnachtsmärkte öffnen, ist ein entspannter Bummel mit Glühwein, Mutzen und Co. im Urlaub noch viel schöner. Da in diesem Jahr der Budenzauber wohl nur sehr eingeschränkt möglich ist, nutzt man seine freie Zeit und sorgt zu Hause für vorweihnachtliche Stimmung. Ob Glühwein, gebrannte Mandeln oder eine leckere Bratwurst – wer ein bisschen Zeit einplant, zaubert ein paar klassische Weihnachtsmarkt-Leckereien auf den Tisch und lädt einen Freund oder eine Freundin zur Verkostung ein.

*Link für Instagram-Einbindung: [www.instagram.com/p/CHV4KOUAMXV](https://www.instagram.com/p/CHV4KOUAMXV)*

### **Tipp 10: Einfach mal nichts tun**

Es muss nicht immer Action sein, um sinnvoll seinen winterlichen Staycation-Urlaub zu nutzen. Wer keine Lust hat, draußen oder drinnen neue Dinge auszuprobieren, der lässt es einfach bleiben, denn: Absolutes nichts tun und loslassen hilft Körper und Seele zu regenerieren.

Ausschlafen ohne schlechtes Gewissen, die Lieblingsserie durchgucken oder einfach auf dem Sofa abhängen – wichtig ist intuitiv im Hier und Jetzt zu sein. Damit beim Entspannen auch wirklich keiner stört, sollte man am besten das Handy (zumindest zeitweise) ausschalten.

*Link für Instagram-Einbindung:* [www.instagram.com/p/CHXhdHXHOTG](https://www.instagram.com/p/CHXhdHXHOTG)

Weitere spannende Tipps zu Staycation finden Interessierte auf dem Fit Reisen-Blog [www.fitreisen.de/blog/staycation](http://www.fitreisen.de/blog/staycation).

#### **Über Fit Reisen**

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal [kurz-mal-weg.de](http://kurz-mal-weg.de), Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ und zuletzt vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops 2020“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).