



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📅

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

Urlaub daheim!

So schön kann dein Urlaub in der Heimat werden!



Es ist gar nicht notwendig, hunderte von Kilometern zu verreisen, um dich zu erholen und neues zu entdecken. Ich habe ein paar tolle Tipps und Tricks für dich, wie du einen schönen Urlaub in deiner Umgebung genießen kannst:

- **Sorge für Abwechslung:** Der Lieblings-Biergarten gleich um die Ecke ist ja wunderschön, aber vielleicht darf es doch auch mal der neue Italiener im Nachbarort oder das interessante indische Restaurant in der nächsten Stadt sein. Statt des heimischen Schwimmbades oder Sees, gibt es vielleicht in der Nähe eine Bademöglichkeit, die man noch nicht kennt. Statt mit dem Auto könntest du auch mal ganz gemütlich mit dem Zug dort hin fahren und dabei völlig andere Landschaften in der Heimat entdecken.
- **Die richtige Mischung:** Sehr wichtig ist es auch, sowohl Erholungs- und Entspannungstage als auch aktiven Urlaub zu mischen. Unternehmungen zu machen, die für jedes Familienmitglied etwas bieten. Radtouren, Wanderungen, Kahnpartien aber auch der Besuch von Museen und Ausstellungen und des Tierparks gehören ebenso zum Urlaubsfeeling in der Heimat, wie der Wellnessstag oder die gemütlichen Stunden in der Hängematte, im aufblasbaren Whirlpool oder im Liegestuhl.
- **Außergewöhnliche Unternehmungen:** Vielleicht wünscht sich der Jüngste mal eine spannende Nachtwanderung. Der Große möchte mal im Garten oder am Baggersee zelten und am Lagerfeuer Würstchen oder Kartoffeln grillen. In lauen Sommernächten kann sogar im Freien genächtigt und der Sternenhimmel bewundert werden. Das ist auch in Sternwarten und Observatorien oft möglich und überaus interessant. Bastelnachmittage, Waldbaden und Pilze suchen macht ebenfalls Spaß, aber auch Spieleabende mit Freunden und Familie.

Lass es dir gut gehen und genieß den Sommer! 😊👙🌻

Auf deine Gesundheit! 🏊

Deine



Anja Flessa