

Orte zum Relaxen, Energietanken und Wohlfühlen – für jeden ist etwas dabei



Müde, erschöpft, ausgelaugt und lustlos? Wer sich so fühlt, sollte dringend neue Energie tanken und seine Vitalität wieder in Schwung bringen. Wie und wo das geht? An verschiedenen Orten in ganz Deutschland: Ob wandern, entspannen, klettern, Spaß haben beim Kochen, Singen, Musikhören – entsprechend den persönlichen Vorlieben sind den Aktivitäten und Strategien, um die Energiereserven aufzufüllen, keine Grenzen gesetzt. Die folgende Auswahl hält für jeden Geschmack etwas bereit und bietet zudem Inspiration für eigene Ideen und Lieblingsorte.

1 Vital-Fasten in Westerland auf Sylt

Beim Fasten wird über einen festgelegten Zeitraum völlig oder teilweise auf feste Nahrung verzichtet, um das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen. Beim Vital-Fasten auf Sylt kann von Westerland aus die Insel mit ihrer eindrucksvollen Dünenlandschaft erkundet werden. Wanderungen am Strand und Entspannungs-, Yoga- oder Pilates-Einheiten ergänzen die individuelle Fastenzeit.

2 Digital Detox in Schleswig Holstein

Einfach mal das Smartphone liegen lassen, keine Termine und keine Verpflichtungen haben. In Digital Detox Camps, z. B. in Schleswig Holstein, wird komplett abgeschaltet – inklusive Handy. Für die Nutzung von Mobilgeräten gibt es meist extra vorgesehene Bereiche. Um den Alltagsstress zu vergessen, liegt das Augenmerk auf verschiedenen Freizeitaktivitäten wie Sport oder Do-it-yourself-Workshops.

3 Wandern im Wattenmeer

Auf dem Meeresgrund wandern? Kein Problem im Wattenmeer. Ausgebildete Wattführer bieten Touren an, z. B. vom Festland Dornumerland bis hinüber auf die ostfriesischen Inseln Baltrum und Norderney. Dort erfährt man dann jede Menge spannende Fakten über das UNESCO-Weltkulturerbe. Und das Beste: Hier kann man so richtig tief durchatmen.

4 Gemeinsam singen im Chor

Wenn viele Menschen gemeinsam singen, entsteht eine tolle Atmosphäre und Energie. In vielen Städten gibt es offene Chöre, bei denen jeder mitmachen kann, z. B. in Hamburg. Und manchmal muss man nicht einmal singen können. Dann geht es vielmehr um ein nettes Miteinander und jede Menge Spaß.

5 Vögel beobachten an der Oder

Jedes Jahr am zweiten Wochenende im Mai sind Naturfreunde und Interessierte dazu aufgerufen, Vögel zu zählen, die Ergebnisse zu notieren und sie dem Naturschutzbund (Nabu) zu melden. Das hilft, die Bestandszahlen aktuell zu halten – und es schult die eigene Beobachtungsgabe und Aufmerksamkeit. An den Flussniederungen der Oder beispielsweise wird es besonders spannend, da es dort eine hohe Artenvielfalt gibt.

6 Obst selbst pflücken

Wenn die Obstsaison wieder startet, öffnen zahlreiche Höfe in ganz Deutschland ihre Obstplantagen und -felder für Selbstpflücker, zum Beispiel im Raum Celle. Dort gibt es verschiedene Höfe, die eine Vielzahl unterschiedlicher Früchte und Vitaminspender zur Eigenerrnte anbieten. Je nach Saison sind das Himbeeren, Brombeeren und Aroniabeeren, aber auch Äpfel, Kirschen und Pflaumen.

7 Schwerelos – Floating in Potsdam

Loslassen und abschalten – das geht besonders gut beim Floating, z. B. in Potsdam. In konzentriertem Salzwasser treibt der Körper schwerelos an der Wasseroberfläche, sodass man das eigene Körpergewicht nicht mehr spürt. Durch diese Tiefenentspannung lassen sich äußere Reize ausblenden, Körper und Geist können vollkommen entspannen.

8 Südsee-Feeling zu jeder Jahreszeit

Besonders in der tristen Herbst- oder Winterzeit sehnen wir uns einmal mehr nach Wärme und Sonnenstrahlen. Zum Glück müssen wir nicht auf das Urlaubs-Feeling verzichten: Verschiedene Thermen laden mit Sauna-, Wellness- und Fitnessangeboten zum Entspannen und Regenerieren ein, etwa im Raum Herford und Umgebung.

9 Harz: den Brocken erklimmen

Viele Wege führen zum Brocken. Eine schöne Wanderroute startet z. B. in der Stadt Ilsenburg. Die zwölf Kilometer lange Route führt auf verschlungenen Waldwegen durch das Ilsetal und Buchenwälder hinauf. Inmitten der Natur lässt sich wunderbar durchatmen und neue Energie schöpfen. Und auch wenn der Aufstieg anstrengend sein kann: Oben angekommen ist der Blick eine tolle Belohnung.

10 Inspiration für die Küche

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist die Basis für körperliches Wohlbefinden, Energie und Vitalität. Doch wer hat sich nicht schon einmal gefragt: Was koche ich heute bloß? Neue Inspiration bietet ein Kochkurs. Die Themen reichen von Sushi- oder Thai-Gerichten bis hin zu Detox- und Superfood-Kursen. Zahlreiche Kochschulen gibt es in vielen deutschen Städten, so zum Beispiel in Kassel.

11 Neues kennenlernen auf Ernährungsmessen

Gesunde Ernährung ist Trendthema. Auf vielen verschiedenen Messen in ganz Deutschland können sich Interessierte unter anderem auf spannende Vorträge, Workshops und unterhaltsame Kochshows freuen, z. B. im September in Düsseldorf. An unterschiedlichen Ständen kann dort auch probiert und eingekauft werden.

12 Reiseberichten lauschen

Manchmal packt einen einfach das Fernweh. Voller Energie soll es dann am besten direkt losgehen. Noch keine Ahnung wie und wohin? Es gibt spezielle Veranstaltungen, z. B. in Dresden, bei denen Abenteuer, Globetrotter und Urlauber spannende Vorträge über ihre Reisen halten – Ideen für das nächste Reiseziel gibt es hier bestimmt.

13 Hochseilklettern im Thüringer Wald

Klettern fordert – und zwar nicht nur den Körper, sondern auch die Kognition. Man benötigt Fitness, Geschicklichkeit und Mut. Im Kletterwald, z. B. im Thüringer Wald, können unterschiedliche Parcours in den Baumwipfeln bewältigt werden – Adrenalinkicks und Erfolgserlebnisse sind garantiert.

14 Auszeit im Kloster

Zur Ruhe kommen, tief durchatmen, neue Kraft schöpfen – dafür gibt es beinahe keinen besseren Ort als ein Kloster. Denn sie sind Orte der Stille. Beim Urlaub im Kloster, z. B. in der Nähe von Koblenz, kann die eigene Vitalität aktiviert und sich nachhaltig erholt werden, um anschließend wieder mit frischer Energie in den Alltag zu starten.

15 Freiluft-Klassik genießen

Jedes Jahr finden zahlreiche Freiluftkonzerte in ganz Deutschland statt. Besonders bei klassischer Open-Air-Musik, z. B. im Sommer in Nürnberg, lässt es sich wunderbar entspannen. Tipp: Mit Decke und Picknickkorb ausgestattet wird's ein richtig gemütlicher Kulturausflug.

16 Gleitschirmflug über dem Bayerischen Wald

Abheben und anschließend lautlos durch die Luft gleiten – das lässt sich bei einem Gleitschirmflug erleben. Im Raum Regensburg kann so das Flachland der Region von oben entdeckt werden. Der Adrenalinkick, die Leichtigkeit, der grandiose Ausblick und die frische Luft lassen die Lebensgeister aufblühen.

17 Die Sterne im Planetarium erleben

Lust, etwas vollkommen Neues zu erfahren? Im Planetarium – das gibt es in vielen größeren Städten, z. B. in Stuttgart, – kann man unbekannte Sphären entdecken und in die spannende Welt des Universums, der Sterne und der Planeten eintauchen. Einfach zurücklehnen und den Sternenhimmel genießen.

18 Waldbaden im Schwarzwald

Shinrin Yoku ist Japanisch und beschreibt den Vorgang, die Waldatmosphäre mit allen Sinnen zu fühlen und wahrzunehmen. In Japan hat das Waldbaden Tradition, denn es soll das Wohlbefinden, die seelische und die körperliche Gesundheit verbessern. Natürlich kann man auch in Deutschland in den Genuss der wohltuenden Waldatmosphäre kommen, z. B. auf geführten Touren im Schwarzwald.

19 Pure Entspannung im Hamam

Ein Hamam ist ein orientalisches Dampfbad. Bei einem Besuch geht es nicht nur um die Reinigung des Körpers, sondern auch um die Reinigung der Seele. Bei angenehmer Wärme und gedämpftem Licht wird dort geschwitzt und entspannt. Stress und die Anstrengungen des Alltags werden einfach weggespült. Verschiedene Hamams gibt es z. B. in München.

20 Kurze Auszeit im Wellnesshotel im Allgäu

Inmitten von Bergkräuterwiesen entspannen oder die Skipisten hinunterjagen? Im Allgäu kann man – je nach Jahreszeit – beides haben. Nach Erkundung der abwechslungsreichen Berglandschaft kann zum Beispiel das Wohlfühlprogramm in einem Wellnesshotel voll ausgekostet werden.

Extra-Tipp für ganz Deutschland: Am 12. August 2018 ist Sternschnuppennacht

Durch den jährlich in der ersten Augushälfte wiederkehrenden Meteorstrom „Perseiden“ gibt es in den Tagen um den 12. August herum besonders viele Sternschnuppen am Himmel zu entdecken. Am besten einfach eine Decke schnappen und den Sternenhimmel entspannt vom Garten, der Terrasse, dem Balkon oder dem Park aus beobachten.

Vital-Tipp: Die Anforderungen im Alltag können mitunter viel Energie und Zeit kosten. Um wieder zur Ruhe zu kommen und die Energiereserven aufzutanken, hat jeder seine eigenen Strategien und Vorlieben. Wer sich häufig müde und abgeschlagen fühlt, kann seine Ernährung auch mit Centrum® Vital Fokus unterstützen. Es enthält einen Komplex aus sieben wertvollen B-Vitaminen. So tragen zum Beispiel die Vitamine B2, B6, B12, Pantothensäure und Folat zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Außerdem tragen Vitamin B2, B6 und B12 sowie auch Niacin und Thiamin zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.