

## Mit gutem Vorsatz im Gepäck: Beliebte Neujahrsvorsätze und wie man sie mit einer Reise in die Tat umsetzt

Traditionell beschäftigen sich viele während der Feiertage mit ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr. Gleichzeitig wird die Zeit gerne genutzt, um den nächsten Urlaub zu planen. Dass beide Ansätze zusammengehören, liegt bei näherer Betrachtung eigentlich auf der Hand: Nirgendwo kann man eine Lebensumstellung besser umsetzen, als in entspannter Urlaubsatmosphäre. [HolidayCheck](#) zeigt wie sich gängige Neujahrsvorsätze auf Reisen in die Tat umsetzen lassen.

### Digital Detox



Eigentlich möchte man nur einen kurzen Blick auf den Handybildschirm werfen, um nach der Uhrzeit zu sehen. Aber dann wird noch die Facebook-Timeline aktualisiert, die neuesten Instagram-Stories angeschaut und WhatsApp gecheckt. Um wieder ein Bewusstsein für den täglichen Internet-Konsum zu erlangen, gibt es organisierte Camps, in denen das Smartphone für einige Tage abgegeben werden muss. „Disconnect to Reconnect“ lautet das Motto zum Beispiel im amerikanischen Digital Detox Camp. Im

kalifornischen Wald, vier Stunden von San Francisco entfernt, ist meilenweit kein W-Lan Hotspot zu finden und die Netzabdeckung geht gegen Null.

### Entspannt abnehmen



Die Pfunde der Weihnachtsfeiertage sitzen hartnäckig auf den Hüften und die Bikinisaison kommt oft schneller als erwartet. Um Abnehm-Erfolge zu erzielen, können Hotels mit besonderen Ernährungsprogrammen helfen. So lassen sich die gefürchtete Diät und ein erholsames Urlaubsgefühl miteinander verbinden – und die Kilos schmelzen umso schneller. Passende Unterkünfte finden Ernährungsbewusste ganz einfach über die [Vorlieben-Suche](#) von HolidayCheck. Das [Naturhotel Tannerhof](#) in Bayrischzell zum Beispiel bietet

neben seiner schönen Lage am Alpenrand ein großes Wellnessangebot, Fastenkuren und eine Low-Carb-Ernährung. So ist die „Die schlanke Tanne“ eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährungsform, die dort erlernt werden kann.

## Gutes tun



Viele nehmen sich für das neue Jahr vor, anderen zu helfen oder generell Gutes tun. Wer dieses Ziel verfolgt, muss nicht auf eine Auszeit in der Ferne verzichten: „Voluntourismus“ ist eine Kombination aus den Wörtern „Volunteering“ und Tourismus. Hier können sich Freiwillige beispielsweise in Kinderheimen in Lateinamerika oder bei Umweltprojekten zum Schutz seltener Tierarten in Kanada engagieren. Die Teilnahmedauer ist dabei sehr variabel. Von mehreren Tagen bis zu sechs Monaten ist alles möglich.

## Endlich rauchfrei



Bei vielen steht dieser Vorsatz jedes Jahr aufs Neue ganz oben auf der Liste: mit dem Rauchen aufhören. Wer nun endlich erfolgreich sein will, dem empfiehlt sich ein Aufenthalt im [WellVitalhotel](#) in Balderschwang. Dort können Interessierte eine spezielle Kur zur Rauchentwöhnung machen. Das Programm zum Nikotinentzug beinhaltet verschiedene alternative Ansätze von Akupunktur über Aromateilmassagen bis hin zu kneippischen Wickeln und Obergüssen.

## Die Umwelt schonen



Im neuen Jahr etwas für das „grüne Gewissen“ tun und dennoch nicht gänzlich aufs Reisen verzichten? Dieser Vorsatz lässt sich mit einem Trip nach Teneriffa in die Tat umsetzen. Im Süden der größten kanarischen Insel gibt es Ferienwohnungen, die selbst Wind- und Solarenergie erzeugen können. Für frisches Wasser im ökologischen Dorf am Fuße des Montaña Pelada sorgt eine Anlage, die Meerwasser entsalzt und Abwasser wiederaufbereitet. Die CO<sub>2</sub>-freie Ferienanlage ist selbstverständlich autofreie Zone.

Bei Inselausflügen muss deshalb auf Fahrräder oder Elektroautos zurückgegriffen werden.

## Erholsamer schlafen



Während einer normalen Arbeitswoche auf die empfohlenen acht Stunden Schlaf pro Nacht zu kommen, ist für viele schwierig. Es ist bekannt, dass Schlafmangel negative Folgen haben und mitunter das Risiko für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erhöhen kann. Schlafmangel-Gepagten, die möglicherweise auch über Rückenbeschwerden klagen, empfiehlt sich ein Urlaub in Hotels, die mit Betten des SAMINA Systems ausgestattet sind. Im [Hotel Birgsauer Hof](#) in Oberstdorf sorgen „Power Sleeping Rooms“ mit

orthopädischem Bettensystem für die Entspannung und Entlastung der Rückenmuskulatur und so für einen generativen Schlaf.

## Sich selbst finden



Der Trend, alleine zu reisen und dabei sich selbst zu finden, hält nun schon eine Weile an. Die wohl bekannteste Route, die zum inneren Ich führen soll, ist der Jakobsweg im Norden Spaniens. Wer sich das lange Wandern ersparen möchte, kann alternativ einige Tage in einem so genannten „Schweigekloster“ zum Beispiel im Pfälzer Wald oder in Osnabrück verbringen. „Erst wenn der Lärm verstummt ist, kommt die innere Stimme zu Gehör“, beschreibt einer der Mönche die Selbstfindungsphase. Die Klöster bieten vor allem stressgeplagten und ruhebedürftigen Menschen geistige Erholung vom hektischen Alltag.

Sie haben sich für das neue Jahr etwas ganz anderes vorgenommen? Egal mit welchen Vorsätzen in 2018 gestartet wird und welche individuellen Vorlieben entscheidend für den nächsten Urlaub sind – die HolidayCheck [Vorlieben-Suche](#) hält für jeden das passende Hotel parat.

### Information für Journalisten

Gerne stellen wir Ihnen Informationen aus unserer umfassenden **Datenbank** zur Verfügung. Hier sind individuelle Bewertungen zu Hotels und Schiffen hinterlegt, Fotos und Videos, sowie etliche Reisetipps. Diese authentischen Stimmen lassen sich für Recherchezwecke nach Ländern, Städten und Themengruppen sortieren. Gerne stellen wir Ihnen exklusive Informationen und aufbereitete Daten zur Verfügung. Weitere Themen basieren auf dem Wissen unserer **Experten**, die sich tagtäglich mit Destinationen und Hotels in aller Welt befassen. Auf Anfrage stellen wir gerne den Kontakt her – ob für Interviews, Statements, Kommentare oder Diskussionsrunden. Sie benötigen weitere Informationen? Wir unterstützen Sie gerne in Ihrer **Recherche!** Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.

### Über HolidayCheck

Das Hotelbewertungs- und Buchungsportal HolidayCheck bietet umfangreiches Reise-Know-How: Auf der Plattform [www.holidaycheck.de](http://www.holidaycheck.de) finden Urlauber ein Hotel nach ihren Wünschen, können mit anderen Urlaubern in Kontakt treten und den für sie perfekten Urlaub buchen. Grundlage hierfür sind über acht Millionen Hotelbewertungen, ein eigenes TÜV-zertifiziertes Online-Reisebüro mit ca. 170 ausgebildeten Reiseexperten sowie die Angebote von mehr als 100 Reiseveranstaltern und weiteren touristischen Anbietern. Viele hilfreiche Informationen und Inspiration finden Urlauber auch im stark frequentierten [Reiseforum](#) und im HolidayCheck [Online-Magazin Away](#). Die HolidayCheck AG ist eine Tochter der [HolidayCheck Group](#), wurde im Jahr 2003 gegründet und hat ihren Sitz im schweizerischen Bottighofen nahe der deutschen Grenzstadt Konstanz.

### [Pressemitteilung im Newsroom lesen](#)

#### Pressekontakt

Lena Mildner  
 Interims-Pressesprecherin  
 +41 (0) 71 686 9001  
[lena.mildner@holidaycheck.com](mailto:lena.mildner@holidaycheck.com)

Isabelle von Kirch  
 Junior Public Relations Manager  
 +41 (0) 71 686 5381  
[isabelle.kirch@holidaycheck.com](mailto:isabelle.kirch@holidaycheck.com)

HolidayCheck AG | Bahnweg 8 | CH-8598 Bottighofen  
 Tel.: +41 (0) 71 686 9000 | Fax: +41 (0) 71 686 9009 | E-Mail: [info@holidaycheck.com](mailto:info@holidaycheck.com)  
 Geschäftsführer: Christoph Ludmann | Vorsitzender Verwaltungsrat: Dr. Philipp Goos  
 Handelsregister / Firmennummer: CHE-110.298.267 | UID: CHE-110.298.267 MWST