



MALREISE HELGOLAND
mit Aquarell, Acryl oder Stiften
von Montag, dem 25. bis Freitag, dem 29. Mai 2026

Leitung: Frauke Borchers. Leistungen: Bahnfahrt HL-HH-HL, Fahrt mit dem Halunderjet nach Helgoland und zurück, 4 UN im Hotel auf den Hummerklippen, Mal- u. Zeichenkurs mit 12 Stunden, Inselrundgang, Überfahrt zur Düne

ab € 998,- pro Person

Veranstalter, Buchung & Beratung:
NettReisen Kooperationspartner von **DERPART**
Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11 · 23552 Lübeck · cornelia.buer@nettreisen.com
Tel. 04 51 - 9309 8547 · www.derpart.com / nettreisen / gruppenreisen

23.-30.09.2026
Reisepreis pro Person:
ab € 1.699,-
EZ-Zuschlag: € 200,-

Ischia – Italiens grüne Vulkaninsel

Begleitete Gruppenreise

Leistungen: • Flug ab/bis Hamburg nach Neapel und zurück
• Transfers und Fährfahrten vor Ort • 7 Nächte im Hotel der geh. Mittelklasse in Porto • Halbpension • Ischia mit Castello Aragonese, HAT • Inselrundfahrt mit Weinverkostung, GT
• Reisebegleitung des Reisebüros ab 15 Teilnehmern

Buchung & Beratung:
NettReisen Kooperationspartner von **DERPART**
Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11 · 23552 Lübeck · cornelia.buer@nettreisen.com
Tel. 04 51 - 9309 8547 · www.derpart.com / nettreisen / gruppenreisen



Städtetrip in aufregende Metropolen, Seele baumeln lassen am Meer oder eine Wellness-Auszeit: Kurzurlaub tut gut. Fotos: EdNurg, Henry Czuderna - stock.adobe

Einfach mal weg vom Stress: Wieso Kurzreisen uns so glücklich machen

Das entspannte Gefühl von Freiheit, Auszeit und Loslassen ist Balsam für die Seele

Deadlines drängen, eine E-Mail folgt der nächsten, Termine häufen sich. Am Ende einer Arbeitswoche spüren viele es deutlich: Die Akkus sind leer, nicht nur beruflich, sondern auch emotional und körperlich. Das Wochenende steht vor der Tür – und mit ihm die

Chance auf eine Auszeit. Zum Beispiel ein kurzer Städtetrip mit kulturellen Angeboten und gutem Essen. Oder spontan ein paar Tage am Meer. Oder auch Wellness-Tage in einem Verwöhn-Hotel. Nicht ohne Grund ist ein Kurzurlaub eine bewährte Strategie gegen Dauerstress. Neurologen bescheinigen dem Kurzurlaub eine beeindruckende Wirkung: Er funktioniert wie ein Reset-Button für das überforderte Nervensystem.

scheidet – Massage, Thermalbad, Restaurant, Museums- oder Theaterbesuch – ist nicht der Kern der Erholung, sondern der Rahmen dafür. Der Wellness-Effekt entsteht durch die Kombination aus körperlicher Ruhe, mentaler Entkopplung und bewusstem Genießen. Ein Spaziergang am See, Zeit mit Familie oder Freunden, ein gutes Buch – diese Momente sind genauso regenerativ wie ein Saunabesuch.

generierten Melatonin-Gleichgewicht.
Herz-Kreislauf: Dauerstress ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erholungspausen senken den Blutdruck und verbessern die Herzgesundheit.

Psyche: Depressionen und Burnout-Symptome können durch regelmäßige Ruhepausen gelindert werden. Ein Kurzurlaub ist kein Wunderheiler – aber ein effektives Präventivprogramm.

Beziehungen: Gemeinsame Auszeiten mit der Familie, Freunden oder Kollegen stärken soziale Bindungen. Zeit außerhalb des Leistungskontextes verbessert Beziehungen nachweislich.

Lebenszufriedenheit: Nicht zuletzt steigert eine Auszeit die Lebensfreude. Das Bewusstsein, sich etwas Gutes zu tun und Zeit für sich selbst zu haben, wirkt positiv auf die Gesamtzufriedenheit.

Ein Kurzurlaubs ist der Reminder an sich selbst, dass Erholung immer wieder notwendig ist. Dass individuelle Auszeiten eine Investition in die eigene Gesundheit sind. Und dass manchmal die kurze Auszeit – ohne große Planung einfach mal weg – mehr für die Seele tut als alles andere. jnp

Das menschliche Gehirn braucht regelmäßige Pausen
Das Geheimnis liegt in der Natur unseres Körpers. Der Organismus ist für Dauerstress nicht gemacht – auch wenn das moderne Leben ihn oft erfordert. Ständige Anspannung führt zu einem Anstieg des Stresshormons Cortisol. Wer permanent auf Hochtouren läuft, überlastet das Nervensystem. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Anspannung – oft sind dies die ersten Warnsignale.

Ein Kurzurlaub unterbricht diesen Kreislauf. Bereits nach wenigen Stunden ohne berufliche Verpflichtungen sinkt der Cortisolspiegel. Das Nervensystem schaltet um vom Kampfmodus in den Ruhe- und Regenerationsmodus. Der Blutdruck normalisiert sich, die Muskulatur entspannt, das Immunsystem findet zurück in einen gesunden Bereich.

Mit jedem Kilometer, der zwischen den Kurzreisenden und ihrem Alltag liegt, fällt etwas von ihnen ab. Forscher nennen das den Separation Effect – die bloße physische Entfernung vom Ort des Stresses tut bereits gut.

Am Ziel angekommen, beginnt die echte Auszeit. Das Erste, was viele tun, ist nichts. Das klingt einfach, ist aber wertvoll: Erholung funktioniert nur, wenn man sich erlaubt, abzuschalten.

Wofür man sich im Anschluss ans Nichtstun ent-

Forscher wissen: Ein Kurzurlaub von zwei, drei Tagen reicht aus, um die kognitiven Funktionen merklich zu verbessern. Die Konzentration steigt, die Kreativität nimmt zu, selbst die Fehlerquote im Alltag sinkt.

Die positiven Effekte für die Gesundheit
Die Vorteile einer kurzen Auszeit sind äußerst weitreichend:

Immunsystem: Ein Kurzurlaub wirkt starkend auf das Immunsystem. Menschen, die regelmäßig Kurzreisen unternehmen, sind nachweislich seltener krank.

Schlaf: Viele Reisende berichten von besserem Schlaf während und nach der Kurzauszeit. Das liegt am sinkenden Stresspegel und am re-

Rovell HOTELS

Buchen bis 15.03.2026...
15% Rabatt auf Ihre Buchung erhalten!

Wellness • Genuss • Sonneninsel



UNSER OSTSEE-SPECIAL

Direkt über den QR-Code online ODER mit Buchungscode „LN-Special-2026“ buchen!

- 15% Rabatt auf die aktuellen Tagespreise für Übernachtung inklusive Frühstück oder Halbpension im Ostseehotel - Villen im Park oder im Hotel zur Post



- Mindestaufenthalt: 3 Nächte
- Buchungseingang: bis 15.03.2026
- Letzte Abreise: 31.05.2026

Alle Preise sind detailliert online einsehbar. Bei Online-Buchung wird der Rabatt automatisch online abgebogen. NICHT an Feiertagen buchbar.



Endlich mal ruhige Stunden genießen. Foto: Studio Romantic - stock.adobe