

## Staycation – How to: Urlaub zuhause

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Für viele Menschen bedeutet das: fremde Länder, neue Erfahrungen und eine Vielzahl an Aktivitäten, die uns noch viele Jahre in Erinnerung bleiben. Auf jeden Fall ein Mehrwert fürs Leben, aber Entspannung geht anders! Die einfache Lösung: Staycation. Statt jede Auszeit mit Reisen, Städte-Trips und Terminen durchzutakten, bleiben wir einfach zwischendurch mal zuhause und genießen den „Urlaub auf Balkonien“. ADA Mindful Living verrät vier praktische Tipps für eine erfolgreiche Summer-Staycation. So viel vorweg: Bei der richtigen Einstellung fängt alles an!



### 1. Den Luxus des eigenen Zuhauses lieben lernen

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah – im Grunde sagt diese Redensart bereits alles und ist in der heutigen Zeit bedeutsamer denn je. Denn zwischen Arbeit, Besorgungen, Social Media und gesellschaftlichen Verpflichtungen bleibt uns kaum Zeit zum Innehalten und um die schönen alltäglichen Momente zu genießen. Es sind die kleinen Dinge: Ausschlafen im eigenen Bett, der erste Kaffee am Morgen, ein Spaziergang in der Nachbarschaft, Kuchen beim Bäcker um die Ecke, Abende auf dem Balkon mit Freunden oder einfach mal früh schlafen gehen – mit Staycation lernst du die Vorteile des eigenen Zuhauses neu zu genießen.

ADA's Tipp: Für uns beginnt ein mindful morning mit einem ausgewogenen Frühstück. Danach fühlt man sich gestärkt und bereit für den Tag.



Die [Esszimmerstühle INA](#) überzeugen neben ihrem Look vor allem durch ihre bewegliche Rückenlehne, wodurch ein mobiles und aktivierendes Sitzen möglich ist.

## 2. Nichtstun will gelernt sein

„Wenn ich frei habe, mache ich endlich den Wohnungsputz.“ Na, wer fühlt sich gerade ertappt? Ob Steuererklärung, Fenster putzen oder Waschmaschine reinigen – wir neigen dazu, im Urlaub all das zu tun, wofür uns im Alltag die Zeit fehlt. Wem die Häkchen auf der To Do Liste beim Entspannen helfen: feel free. Trotzdem ist es wichtig, auch mal nichts zu tun. In der Sonne sitzen, noch ein bisschen im Bett liegen bleiben oder endlich diese eine Serie auf der Couch schauen. Es muss nicht effizient sein oder jemandem etwas nützen – Hauptsache es macht glücklich!

ADA's Tipp: Legt beim Nichtstun auch das Handy gerne mal beiseite. Digital Detox fördert nicht nur die mentale Gesundheit, sondern bringt auch mehr Zeit – im Urlaub und im Alltag.



Das [Sofa TIVOLI](#) eignet sich hervorragend für entspanntes Nichtstun zuhause.

### 3. Mikroabenteuer für Unternehmungslustige

Wer sagt, dass unvergessliche Aktivitäten und Sehenswürdigkeiten nur in Rom, Paris oder London zu finden sind? Dieses Jahr werden wir Tourist:innen in unserer eigenen Stadt, schlendern über lokale Märkte, machen Radtouren durch unbekannte Stadtviertel oder besuchen eines der heimischen Museen. Schnell wird klar: Für einmalige Augenblicke müssen wir gar nicht um die halbe Welt fliegen, sondern lediglich aufmerksam durch unsere Heimat gehen.

ADA's Tipp: Nach einem langen, ereignisreichen Tag schläft es sich am besten. Das [Bett SUAVIS](#) erinnert nicht nur an eine Wolkendecke, sondern ist auch mindestens genauso gemütlich.



#### 4. It's all about Selfcare

Außerdem ist unsere Staycation die perfekte Gelegenheit für eine extra Portion Selfcare. Unser Körper braucht schließlich auch mal Urlaub und freut sich über eine besondere Pflege. Feuchtigkeitsmasken, Fruchtsäurepeelings oder stimulierende Gesichtsmassagen schaffen ein frisches Hautbild und somit einen Glücks-Boost im „Urlaub“. Morgendliche Yoga-Sessions sorgen für mehr Mobilität und Beweglichkeit. Gleichzeitig bedeutet „Selfcare“ auch, gemeinsame Zeit mit den wichtigsten Menschen zu verbringen. Auf diese Weise tut ihr gleich allen etwas Gutes!



Mehr Entspannung geht nicht! Mit dem [Sofa SALVIA](#) gelingt sie sogar auf Knopfdruck. Liegen ist übrigens besser als sein Ruf. Es macht sanft, friedlich und stark, bringt auf neue Ideen und befreit.

Fotos: © ADA

Mehr Infos unter: <https://www.ada.at/>

---

#### Pressekontakt

SGC | Stilgeflüster GmbH  
Mühlenkamp 63a  
22303 Hamburg

#### Sonia Marsch

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44  
E-Mail: [sonia@sgc-agency.com](mailto:sonia@sgc-agency.com)  
Web: [www.sgc-agency.com](http://www.sgc-agency.com)