



FOTO: IMAGO IMAGES

WWW.REISEREPORTER.DE

Kleiner Wellnessurlaub

In der Freizeit einfach mal niksen

Ein paar freie Tage – und schon zieht es uns zu weit entfernten Orten oder wir nehmen uns aufwendige Aktivitäten vor. Richtige Entspannung kommt dabei meist nicht auf, dabei könnten wir ja auch niksen. Was hinter diesem Trend steckt.

In unserer Freizeit sollen wir uns eigentlich entspannen, unsere Sorgen vergessen und einfach mal abschalten. Zwischen Arbeit, Krisen und den vielen kleinen anderen Problemen ist der Alltag ja schon stressig genug. Die Realität sieht aber häufig anders aus: Wir nutzen unsere wenigen freien Tage für aufwendige Ausflüge und Kurzurlaube – und da fängt der Stress meist erst richtig an: Das richtige Reiseziel und die beste Reisezeit finden ist schon aufwendig. Vor Ort kommt noch das Programm dazu, denn wir wollen ja möglichst viel erleben und uns nicht faul fühlen. Vom Stress, den die An- und Abreise auf überfüllten Autobahnen oder in ungemütlichen Flugzeugen bedeutet,



Beim Niksen ist es im Grunde egal, wo du nichts tust.

FOTO: IMAGO IMAGES/INGIMAGE

ganz zu schweigen. Warum machen wir das eigentlich alles? Warum machen wir in unserer knappen Freizeit nicht einfach häufiger mal gar nichts?

Niksen – einfach nur „nichts tun“?

Statt uns auf der Suche nach Entspannung mit allerlei unterschiedlichen Konzepten noch mehr zu stressen, könnten wir die Zeit doch einfach nutzen, um so wenig wie möglich zu tun und die eigenen Gedanken mal schweifen zu lassen. So ungefähr sieht das ideale Niksen aus.

Das Konzept stammt aus den Niederlanden und findet seit 2019 vermehrt Beachtung. Das Wort „Niksen“ bedeutet auf Deutsch so viel wie „Nichtstun“ und steht dafür, dass du trotz Alltagsstress einen entspannten Lebensstil führen kannst.

Zugegeben, die Idee klingt jetzt nicht komplett neu. Vom dänischen Hygge haben wahr-

scheinlich die meisten schon mal gehört: Dabei geht es darum, das eigene Leben zu entschleunigen und ihm mehr Achtsamkeit zu schenken. Das Prinzip ist dem Niksen also durchaus ähnlich.

Trotzdem gibt es einen entscheidenden Unterschied. Während Hygge den Zweck verfolgt, die kleinen Momente des Lebens aufmerksamer zu erleben, hat Niksen einfach gar keinen Zweck – außer, dass du dich danach entspannt und gut fühlen sollst.

Wie kann ich am besten niksen?

Es gibt keine perfekten Orte oder Momente für das Konzept, denn es ist im Grunde für jeden Menschen individuell.

Manche gehen in der Natur wandern oder fahren Fahrrad, andere setzen sich ins Café der Fußgängerzone und beobachten das geschäftige Treiben, wieder andere entspannen in einer Therme – im Grunde hast du freie Wahl.

Wichtig ist nur, dass du es nicht machst, um damit etwas zu erledigen oder zu erreichen. Du gehst also nicht wandern, um eine bestimmte Strecke zu laufen oder eine Sehenswürdigkeit zu sehen. Du fährst kein Fahrrad, um Sport gemacht zu haben. Du meditierst noch nicht mal, um dich zu entspannen. Egal, was du tust, es sollte für dein Gehirn keine Rolle spielen, sodass du deinen Gedanken freien Lauf lassen kannst.

Da das den meisten Menschen gar nicht so leicht fällt, solltest du am besten in kleinen Schritten anfangen. Überlege dir, welche Dinge du gerne tust, wobei du jedoch sehr gut abschalten kannst, und mache diese dann in deiner Freizeit. Wenn Niksen etwas für dich ist, wirst du feststellen, dass es dir Schritt für Schritt immer leichter fällt, dich nicht mit irgendetwas beschäftigen oder ablenken zu müssen.

Die Verfechter des Niksens sind davon überzeugt, dass du so wirklich ausgeruht in deinen Alltag zurückkehren kannst und dich am Ende sogar produktiver fühlen wirst.



Niksen in Perfektion.

FOTO: IMAGO IMAGES/WESTEND61



Mehr Informationen findest du unter:
www.reisereporter.de/niksen

Ihre Angebote überall in der Region:

Jetzt werben auf der PAZ Mediabox


WERBEBEIT
WÄHLEN

ZIELGRUPPE
DEFINIEREN

ZEITRAUM
BESTIMMEN

ERFOLGREICH
WERBEN

z. B. ab
69 €
pro Woche

Madsack Medien Ostniedersachsen
mediabox@mmd-niedersachsen.de
paz.mediabox-werbung.de

Bereits an vielen beliebten Standorten in und um Peine begegnen Ihnen PAZ Mediaboxen – große Bildschirme, die alle Blicke auf sich ziehen. Mit Werbung auf der Mediabox erreichen Sie Ihre Kunden genau dort, wo sie sich aufhalten – auch schon mit kleinen Budgets. Ihre Werbekampagne planen wir gerne mit Ihnen.

Sie haben eine Mediabox? Perfekt! Sie erhalten einen exklusiven Preisvorteil von 20% auf jede Werbebuchung.

PAZ
MEDIA
BOX

