

GESÜNDER Leben

www.gesunderleben.at

OSTEOPATHIE

Die Kraft der Hände:
Wie diese manuelle
Therapie
Kindern hilft.

Achten Sie auf sich!

HEFT 07|08 JULI | AUGUST 2025 € 3,90

KLEINER HELD

Florian kämpft tapfer
mit Motorikproblemen

SORGENFREI

Ohne Krankheiten
durch den Sommer



SO SCHMECKT ZUSAMMENSEIN

REZEPTE FÜR ALLE: FAMILIENFRÜHSTÜCK,
GRILLABEND MIT FREUNDEN, GUTE-LAUNE-BUFFET

Im Urlaub die Balance finden

Der Koffer ist gepackt, der Abwesenheitsassistent aktiviert, das Handy piept zum letzten Mal – endlich Urlaub. Zeit zum Abschalten, Auftanken, Loslassen. Doch kaum angekommen, stellt sich die Frage: Was will ich eigentlich von diesen Tagen? Erholung? Abenteuer? Digitale Entgiftung oder doch den perfekten Instagram-Post?

Urlaub verspricht vieles – und verführt dazu, ihn mit Erwartungen zu überfrachten. Zwischen dem Wunsch nach Ruhe und dem Drang, möglichst viel zu erleben, verlieren wir oft das, was wir eigentlich suchen: Balance.

Die Kunst besteht darin, den Rhythmus wiederzufinden. Früh aufzustehen, wenn es sich gut anfühlt – und liegen zu bleiben, wenn es sein muss. Eine Wanderung durch wilde Landschaften kann genauso erfüllend sein, wie ein Nachmittag am Pool mit einem guten Buch. Die wahre Erholung beginnt nicht mit der Reise, sondern mit der Freiheit, nur das zu tun, was gerade gut tut.

Im Alltag funktionieren wir oft, erfüllen Rollen, halten Termine ein, liefern ab. Der Urlaub durchbricht dieses Muster – oder könnte es zumindest. Hier liegt eine seltene Chance: innezuhalten. Sich zu fragen, wie es einem wirklich geht. Nicht oberflächlich, sondern ehrlich. Was trägt mich gerade, was belastet mich? Welche Entscheidungen waren gut – und wo habe

ich vielleicht zu lange durchgehalten?

Der Urlaub ist auch ein guter Moment, um zurückzuschauen. Nicht nur kritisch. Oft sind wir schnell damit, unsere Fehler zu analysieren, aber zögerlich, unsere Erfolge anzuerkennen. Dabei ist genau das heilsam: sich einzugestehen, was gelungen ist. Kleine Fortschritte, überstandene Krisen, gewachsene Stärke.

Genauso wichtig ist der Umgang mit Rückschlägen. Sie gehören zum Leben wie Regentage zum Sommerurlaub. Rückschläge sind keine Beweise fürs Scheitern, sondern Spuren des Lebens. Sie erinnern uns daran, dass Entwicklung nicht linear verläuft, dass Schmerz nicht das Ende bedeutet – sondern oft den Anfang von etwas Neuem.

Der vielleicht schönste Moment im Urlaub? Wenn die Zeit kurz aufhört, linear zu verlaufen. Wenn wir vergessen, welcher Wochentag ist. Wenn das Handy stumm bleibt und der Kopf leise wird. Dann, genau dann, beginnt Erholung. Nicht als To-do, sondern als Zustand.

Urlaub ist kein Projekt – er ist ein Raum. Wer ihn mit Balance, Reflexion und Nachsicht füllt, nimmt mehr mit nach Hause als Souvenirs: Gelassenheit, Klarheit, Dankbarkeit.

Ich lade Sie herzlich zur Gruppe „Gemeinsam werden wir stark“ ein, welche sich immer am ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr in der Floriengasse 24, 1080 Wien, trifft. Infos: 0664/3568048 oder 01-310 13 33 ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.

