

## Holiday at home – Part 2

Du fühlst dich nun wohl auf deinem kreativ gestalteten Balkon, in deinem neu eingerichteten WG-Zimmer oder deiner aufgepimpten Wohnung? – Super! Dann stellt sich nun die Frage: „Was tun zu Hause?“

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und deine Zeit lässt sich vermutlich nicht mehr nur mit sonnigen Tagen im Freibad genießen. Um Langeweile vorzubeugen, stellt dir dieser Newsletter einige Ideen vor, wie du deine Semesterferien und deinen Urlaub zu Hause gestalten kannst – Plane deine ‚Holidayweek‘.



Photo by Ashim D'Silva on Unsplash



Du willst nicht immer nur zu Hause sein? – Schau dir die [Mikroabenteuer](#) an, vielleicht findest du dein perfektes Urlaubsabenteuer

## Gone to the Beach...in my mind

Bist du fertig mit deinem Strandtuch? Dann reise ans Meer und [entspanne](#)... Um so richtig in Urlaubsstimmung zu kommen, könntest du dir Fotos von vergangenen Urlauben anschauen. Häufig knipsen wir wunderschöne Urlaubsfotos, doch die Zeit, sie zu Hause anzuschauen, fehlt oft... schade eigentlich! Also los, nutze deine vergangenen Reisen, um dich mental nochmals in den Urlaub zu versetzen. Und vielleicht bietet sich diese Gelegenheit an, ganz

## Italy at home!

Bestimmt hast du dir schon Mal ein witziges Kostüm für eine Mottoparty zugelegt oder warst sogar in der Faschingszeit bei einer Mottowoche dabei. Was als ‚Funeffekt‘ dienen soll, kann super gut zur Urlaubsstimmung eingesetzt werden.

Warum nicht mal eine Italienische Woche zu Hause einlegen? Kulinarisch bietet dir dies viele Möglichkeiten. Du kannst zum Beispiel [Nicecream](#) herstellen und dir dein Urlaubseis in die Küche holen. Auch von Pizza, Pasta & Co. bietet die mediterrane Küche mehr als nur Spaghetti mit Pesto. Du könntest Nudelteig selbst herstellen und dich mit deiner Lieblingskreation verwöhnen. Schau doch mal nach einem [Rezept!](#)

Abgesehen von den italienischen Leckereien, könnt ihr auch künstlerisch aktiv werden. Das neue Strandtuch dieses Mal nicht vom Händler kaufen, sondern selbst designen? – Kein Problem. Mit Batik lässt sich das easy selbst machen. Vielleicht gefällt dir diese [Anleitung](#) oder du findest ein Buch darüber in der Bücherei in deiner Nähe. Falls du keine großen Muster auf deinem neuen Strandtuch haben möchtest, könntest du dich im Sticken versuchen. Der Insta- Blog [Muckout.de](#) zeigt dir viele schöne Ideen, um selbst kreativ zu werden.

Quellen:

<https://magazin.velux.de/artikel/urlaub-zu-hause.html>

<https://www.abenteuerfreundschaft.de/was-machen-wir-heute-2-zuhause/>

<https://www.abenteuerfreundschaft.de/tipps-gegen-langeweile-zu-hause/>

old-school ein Album zu erstellen.



Photo by Steve Shreve on Unsplash

Hast du Lust auf einen Heimurlaub bekommen? – Dann fallen dir sicher noch viele andere Ideen ein. Du hast Kids zu Hause und brauchst Ideen, um die letzten Ferienwochen zu gestalten? Auch mit Kindern lässt sich eine solche Mottowoche sehr gut gestalten. Oft haben sie selbst tolle Ideen – frag sie doch mal! Ansonsten könntet ihr einen „Campingurlaub“ im selbst gebauten Zelt machen. Aus dem Esstisch kann mit ein paar Decken eine super Übernachtungsmöglichkeit werden. (Zelten ist auch für alle Studis ohne Kinder eine weitere Urlaubsidee).

Das ‚Zelt‘ könnte zum Beispiel mit selbst gebastelten Traumfängern geschmückt werden. Anleitungen

<https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/special/mikroabenteuer-2083504>

gibt's im Web. Ein Picknick im Stadtpark oder im nahe gelegenen Wald kann für Kinder ein unvergessliches Urlaubserlebnis sein und die [Schnitzeljagd](#) in der Wohnung fand bisher vielleicht auch noch nie statt... viel Spaß dabei!

## Nice to Know

Dein Urlaub zu Hause ist super nachhaltig und gesund! Zum einen sparst du CO<sup>2</sup> und trägst damit zum Klimaschutz bei. Außerdem bewahrst du deinen Körper vor Stress durch langes Sitzen im Auto, durch Nahrungsumstellung oder durch das schlechte Schlafen in fremden Betten. Zusätzlich kannst du das Geld, das in die Hotelkosten, Flugpreise oder Autotanks fließen würde, für dich verwenden und dir etwas Besonderes gönnen. Also... gar nicht so schlecht, diesen Sommer den Urlaub zu Hause zu verbringen.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"