

## Lieber allein: Auszeit ohne Stress

**Gerne Single.** Frauen-Hotel La Pura als „baggerfreie“ Zone



**Coach-Tipp:** „Damit sich Alleinreisende im Urlaub nicht deplatziert fühlen, sollten sie sich vor der Wahl der Destination überlegen: Was will ich erleben? Was mache ich auch gerne mit mir alleine? Ideal sind etwa Kultur- oder Sportreisen. Für Damen, die nicht permanent angebagert werden wollen, bieten sich Frauenhotels an.“

**Urlaubs-Idee:** Das La Pura Resort in Gars am Kamp (NÖ) ist Österreichs erstes Wellness- und Gesundheitshotel nur für Frauen. Z. B. Package „La Pura für mich“: 2 Nächte im Superior Zimmer mit erweiterter Halbpension, Spa-Nutzung, Fitness-Bereich, Aktivprogramm, 20-E-Gutschein für eine Behandlung ab 288 €, www.lapura.at

## Patchwork-Family: Platz für alle!

**Neuer Partner, viele Kinder.** Spaß für jeden im All-inclusive-Club



**Coach-Tipp:** „Wenn Paare mit Kindern aus früheren Beziehungen verreisen, ist es wichtig, gemeinsame Zeiten vorher klar zu definieren, außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Bedürfnisse jedes einzelnen nicht zu kurz kommen. Wenn Kinder mit großen Altersunterschieden dabei sind, ist ein Club-Urlaub zu empfehlen.“

**Urlaubs-Idee:** Der Magic Life Club Waterworld an der Türkischen Riviera bietet für jeden etwas – vom Ruhepool für Erwachsene über Kinder-Club und Sport bis zu Wasserrutschen für alle Altersklassen. Eine Woche all-inclusive im August ab 1091 €, Kinderpauschale ab 449 €. Buchbar im Reisebüro, www.magiclife.com

## Ich & Kind: Gleichgesinnte suchen

**Alleinerzieher.** Auf dem Club-Schiff wird beiden nicht langweilig



**Coach-Tipp:** „Das Hauptproblem für Alleinreisende mit Kind ist es, den Spagat zwischen Zeit für das Kind und für sich selbst zu schaffen. Es ist sinnvoll, eine Urlaubsart zu wählen, bei der der Nachwuchs auch selbstständige Beschäftigungsmöglichkeiten vorfindet – etwa mit viel Natur oder auf einem Kreuzfahrtschiff.“

**Urlaubs-Idee:** Eine Mittelmeer-Kreuzfahrt auf dem Clubschiff Aida ab/bis Venedig erfährt Mama oder Papa und Kind aller Altersstufen – mit Pool, Spiel, Sport, Wellness und spannenden Landprogrammen. Für Kleinkinder gibt's einen „Krabbeltreff“. 7 Tage ein Erwachsener mit Kind in der Innenkabine ab 1368 €. www.aida-cruises.at

## Manager im Burn-out: Loslassen üben

**Burn-out-Gefahr.** Entspannen mit Duftmanager oder im besten Spa der Welt



**Coach-Tipp:** „Wer vor dem Burn-out steht, sollte sich nicht zum Entspannen zwingen. Das funktioniert nicht. Schreiben Sie sich am besten laufend Ihre Sehnsüchte auf, die Sie sich gerne erfüllen würden, wenn Sie Zeit hätten. Überlegen Sie, bei welcher Art von Urlaub Sie diese am besten realisieren könnten. Gestresste Väter planen neben Zeit für die Familie tunlichst auch individuelle Frei-Zeiten ein. Planen Sie vorher, wie viel Zeit Sie für eMails und Bürokommunikation verwenden wollen und schalten Sie öfters das Handy ab. Zu empfehlen sind auch Gesundheitsurlaube mit Burn-out-Prävention.“

**Urlaubs-Idee:** Helmut Maurerbauer vom Luxusreisen-Spezialisten Gulliver's Lifestyle hat einen exquisiten Tipp in Indien parat: „Zuerst zwei Tage in Delhi im luxuriösen Resort The Imperial Spa mit eigenem Duftmanager runterkommen und sich wieder spüren lernen und dann im Himalaya-Resort Ananda mit wunderbarem Ausblick auf die Berge und dem besten Spa der Welt neue Kraft tanken.“ Der Spa verfügt nicht nur über zahlreiche Wellness-Behandlungen, sondern bietet auch Meditation und Yoga an. Preise: 3 N/F im Imperial Delhi ab 323 €, 3 N/F im Ananda ab 730 €, inkl. Flug und Transfer. www.gullivers.at

## Paare in der Krise: Letzte Chance?

**Dauer-Streit.** Segeltörn mit Therapie oder Scheidungshotel



**Coach-Tipp:** „Wenn es in Ihrer Partnerschaft kriselt, fragen Sie sich vor der Wahl des Urlaubsorts, warum Sie sich damals für Ihren Partner entschieden haben. Überlegen Sie, wo und unter welchen Bedingungen Sie in einem früheren Urlaub eine schöne Zeit verbracht haben. Versuchen Sie, bei der Wahl Ihrer Destination an diese Erinnerungen anzuschließen. Auch ein Revival der Hochzeitsreise kann nützlich sein. Versuchen Sie, bei Meinungsverschiedenheiten positives Feedback zu geben. Sagen Sie besser ‚Ich brauche Zeit für mich‘ statt ‚Du störst mich‘. Auch Beziehungseminare im Urlaub können hilfreich sein.“

**Urlaubs-Ideen:** Das österreichische Therapeuten-Paar Christina und Max Schallauer organisiert Segeltörns in Kroatien kombiniert mit Paartherapie. Gemeinsames Segel-Erlebnis, viel Freizeit und täglich ein bis zwei Stunden Therapie stehen im Mittelpunkt. Eine Woche pro Person ab 850 €. ☎ 07234/83220, www.beziehungsarbeit.at – Wenn nichts mehr geht, gibt's in Holland das „Scheidungshotel“: Jim Halfens organisiert Scheidungs-Weekends mit Notar, Psychologen, Mediator, Wohnungsmakler und Anwalt ab 2500 € inkl. zwei Einzelzimmern in einem holländischen Hotel. www.divorcehotel.com



# Damit die „schönste Zeit im Jahr“ gelingt

**Urlaubs-Coaching.** Ehestreit, quengelnde Kinder, Eine Lebensberaterin gibt Tipps für entspannte

ungebremste SMS-Flut, Einsamkeit: Im Urlaub lauern viele Stress-Fallen. Ferien und der KURIER liefert für jeden Stress-Typ die passenden Reise-Ideen.

VON CLAUDIUS RAJCHL

Der Urlaub ist wie ein Vergrößerungsglas auf den Alltag“, sagt Nicole Siller, Mediatorin und Spezialistin für Urlaubs-Coaching in Wien. „Probleme, die im täglichen Trott oft unbeachtet bleiben, können sich in der ‚schönsten Zeit im Jahr‘ zur Katastrophe auswachsen.“ Kein Wunder, dass etwa jede dritte Ehe nach einem Urlaub geschieden wird.

Doch nicht nur für die Partnerschaft kann eine Reise zur Stress-Falle werden, es lauern auch viele andere Gefahren, die statt der gewünschten Entspannung noch mehr Stress bringen. Der KURIER hat die Coaching-Expertin um Tipps gebeten und liefert für neun Stress-Typen passende Urlaubsideen.

„Schon bei der Urlaubsplanung entscheidet sich, ob die gemeinsamen Tage ein Fiasko werden oder allen Beteiligten gut tun“, betont Siller. Daher sollte sich jeder die Frage stellen: Was will ich erleben? Wie möchte ich mich am Urlaubsort fühlen? Wo können wir unsere jeweiligen Interessen am besten ausleben? Wie viel Zeit wollen wir miteinander verbringen? Wie viel Zeit braucht jeder für sich allein?

„Ob Paare oder Familien, es muss ausreichend Rückzugsmöglichkeiten für jeden geben“, sagt die Beziehungsberaterin. „Selbst für verliebte Pärchen

kann ein Zuviel an Zweisamkeit zum Stress werden.“

Die Hauptfallen sind zu große Erwartungen, plötzlich zu viel Zeit mit dem Partner oder den Kindern zu haben, immer erreichbar sein zu wollen, das Urlaubsziel immer nur nach den Bedürfnissen anderer auszurichten oder faule Kompromisse einzugehen. Als kleinster gemeinsamer Nenner wird dann ein Ziel gewählt, das keinen wirklich begeistert. Siller: „Es ist besser, man erfüllt bei einem Urlaub die Wünsche des einen und beim nächsten die des anderen.“

**Die Kinder planen lassen** Wenn die pubertierenden Kinder Meister darin sind, den Urlaub zu versauen, hat Siller einen wirksamen Tipp parat: „Geben Sie ihnen die Planung in die Hand, nennen Sie ihnen das Budget und lassen Sie sie selbstständig recherchieren. Wenn die Entscheidung von ihren Kindern mitgetragen wird, wird sich die pubertäre Abwehrhaltung in Grenzen halten.“

Schließlich empfiehlt Siller auch eine „Nachbearbeitung“ des Urlaubs: „Hören Sie im Urlaub in Momenten, in denen es Ihnen gut geht, in sich hinein und halten Sie in Ihrer Erinnerung fest, warum Sie gerade da glücklich waren. Versuchen Sie, daheim im Alltag regelmäßig solche Urlaubsinselformen zu schaffen – etwa durch Rituale, die Sie an diese Momente erinnern.“

**Ein gelungener Urlaub beginnt mit den richtigen Fragen, die sich jeder bei der Planung stellen sollte. Wichtig sind Freiräume statt fauler Kompromisse**

## Suchende Singles: Flirt-Reviere

**Freizeit ohne Einsamkeit.** Neue Interessen und neue Freunde finden



**Coach-Tipp:** „Singles auf der Suche sollten sich fragen: Wen will ich kennen lernen? Das Abenteuer findet man in Partys, aber in Mallorca oder Ibiza. Wer die große Liebe finden will, richtet seinen Urlaub am besten nach eigenen Interessen aus. Schulferien sollten Singles meiden, Singlereisen bieten gute Kennenlern-Chancen.“

**Urlaubs-Idee:** Der österreichische Spezialist Pineapple bietet Singles zwischen 35 und 55 Jahren ab 29. September eine Woche im Single-Hotel südlich von Zadar in der kroatischen Ferienregion Dalmatien um 499 € (Einzelzimmer ohne Aufpreis). Geboten werden Sport, Ausflüge, Freizeitgestaltung. www.singlereisen-urlaub.at

## Babys erster Urlaub: Nervenprobe

**Tapeten- mit Windelwechsel.** Salzburger Hotel Riederalm entlastet Eltern



**Coach-Tipp:** „Viele Paare vernachlässigen nach der Geburt ihre Paar-Beziehung. Unnötigen Stress durch allzu ambitionierte Reiseziele vermeiden, auf kurze Reisezeiten und vorhandene Baby-Infrastruktur achten sowie ganz bewusst auch im ersten gemeinsamen Urlaub mit dem Nachwuchs kleine ‚Zeit-Inseln‘ für die Beziehung schaffen.“

**Urlaubs-Idee:** Das 4\*-Babyhotel Riederalm im Salzburger Leogang bietet Service wie Babybett, Babyphone, Babysitter, Hausapotheke und temperiertes Schwimmbad. In der Region locken viele kinderwagentaugliche Wanderwege. 5x HP ab 499 € pro Erwachsenen, Kinder bis 7 Jahre gratis. www.riederalm.com, www.baby-hotels.at

## Du & Ich: Zweisamkeit mit Grenzen

**Romantik ohne Nähe-Overkill.** Griechische Suiten mit Ausflugs-Option

**Coach-Tipp:** „Auch Paare, die im Urlaub ihre Zweisamkeit genießen wollen, sollten auf genügend Freiräume achten. Nähe-Distanz-Probleme sollten offen angesprochen werden. Zu viel Romantik kann eine Falle sein. Beide sollten sich fragen: Was möchte ich erleben? Wo können wir beide unsere Interessen ausleben?“

**Urlaubs-Idee:** Die 4\*-„Belvedere Suites“ auf der griechischen Insel Santorini bieten romantisches Ambiente, Blick auf den „schönsten Sonnenuntergang“ Griechenlands und Ausflugsmöglichkeiten zu den Schönheiten der Insel. 7 Nächte mit Frühstück exklusive Flug 623 € pro Person. Buchung im Reisebüro, www.dertour.at



## Mit der Clique ohne Tücke

**Urlaub mit Freunden.** Große Villa, mehrere Autos

**Coach-Tipp:** „Wenn befreundete Paare Urlaub machen, lauern zwei Fallen: Gruppenzwang und dass die Partnerschaft zu kurz kommt. Wichtig sind Rückzugsmöglichkeiten und positive Formulierungen: ‚Ich brauche Ruhe‘ statt ‚Ihr geht mir auf die Nerven‘. Ideal: Ferienhäuser und mehrere Autos für getrennte Ausflüge.“

**Urlaubs-Idee:** Das istrische Bauernhaus „Stancje“ in Barbariga bietet 16 Personen in einem 5- und einem 4-Zimmer-Reihenhaus Platz und verfügt über zwei Wohnzimmer, Sat-TV, offenen Kamin und einen schönen Garten mit Grill, zwei Fahrräder stehen zur freien Verfügung. Ab 2024 € pro Woche, www.interhome.at



**Vier Sterne für Ihre Gesundheit!**

**Mit der Kraft des Honigs** Er schmeckt nicht nur, in ihm stecken auch viele wertvolle Inhaltsstoffe, die bei den Anwendungen ihre besondere Wirkung entfalten. Bleiben Sie natürlich gesund!

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Bad Vöslau mit VP, 1 kurärztliches Beratungsgespräch, 3 Teilmassagen mit schwerden abgestimmte Therapien, 1 Ernährungsvortrag inkl. Sinnesschulung, 1 Honigverkostung - Seminar, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenbecken, 1 Glas (250 gr.) Bad Vöslauer Lindenblütenhonig als Erinnerungsgeschenk, u.v.m.

**Kurzentrum Bad Vöslau**  
Telefon 02252 90600 p.P. im DZ € 585,-  
gültig vom 16.06. bis 21.07.2013

**Gesundheitswoche** Ganz individuell stimmen wir die Therapien auf Ihre Bedürfnisse ab. Sei es mit Freiburger Naturfango, Heilmassage, Physiotherapie und vieles mehr.

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel mit VP, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 14 wohltuende Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbad, u.v.m.

**Kurzentrum Bad Vöslau**  
Telefon 02252 90600 p.P. im DZ ab € 599,-  
16.06.-07.07.2013 p.P. im DZ € 629,- 07.07.-01.09.2013 p.P. im DZ € 599,-

Verlängerungswoche minus € 25 – pro Woche  
Seniorenrabatt (ab 60 Jahren) gültig bei der Gesundheitswoche € 15 – pro Woche

www.kurzentrum.com

**KUR ZENTRUM**

## Urlaubs-Coach

**Nicole Siller** ist diplomierte Mediatorin, Lebensberaterin, Burn-out-Präventionstrainerin und Urlaubs-Coach in Wien, davor war sie mehr als 20 Jahre im Tourismus-Management tätig.

**Workshops** Nicole Siller bietet in ihrer Praxis in Wien-Leopoldstadt unter anderem maßgeschneiderte dreistündige Urlaubs-Coaching-„Workshops to go“ für Alleinreisende mit und ohne Kind, Paare, Familien sowie Gestresste an. Maximal acht Teilnehmer. Kosten: 120 € pro Person. Details und Termine unter ☎ 0699/ 11 332 141, www.lebendich.at



**DEUTSCHLAND STÄDTE-HITS**  
8 Tage Flugreise  
9 UNESCO-Städte

HANNOVER  
CELLE HILDESHEIM  
GOSLAR EISLEBEN  
MAGDEBURG  
QUEDLINBURG  
DESSAU WÖRLITZ  
POTSDAM BERLIN

Inkl. AIR BERLIN, Flüge ab/bis Wien, 7 x HP in 4\*\*\*\*Hotels, Alle Ausflüge im Komfortbus, Reiseleitung, Alle Eintritte, Harz-Brockenfahrt uvm.

**7. 8. bis 14. 8. 2013**  
€ 975,- p.P./DZ

**Kommen Sie Mit!**  
Reisebüro Michael Wiedner

**kommen-sie-mit.at**  
T. 0664/914 65 65

FOTOLIAPIERRE-TYES BARCELON

BILDER: LEBENDICH/MIRIAM BRETHER, MAGIC LIFE, FOTOLIAPIERRE-TYES BARCELON, GULLIVERS LIFESTYLE, BEZIEHUNGSARBEIT, INTERHOME, NUORG GIBBY, DANING EGGLYS, AIDA CRUISES, CHRISTIAN WÖCKINGER, FOTOLIA/ANCA KAPONA