

## Wenn die eigenen Wände zur Wellness-Oase werden: 6 Tipps für Hygge-Momente in der zuhAUse Zeit

München, März 2020. Nicht umsonst heißt es, Zuhause ist es am schönsten. Hier kann man sich in gemütliche Wohlfühlklamotten werfen und bewusst Zeit für sich selbst nehmen: Meditieren, das Lieblingsgericht kochen oder ein heißes Bad nehmen. Das bewusste Zeitnehmen wird immer wichtiger. In Dänemark gibt es für das Wohlbefinden in den eigenen Wänden sogar einen eigenen Begriff: „Hygge“. Die Zeit zuhause genießen, es sich gemütlich machen und die Seele baumeln lassen. Mit diesen Tipps von mydays für gelungene Hygge-Momente lässt es sich perfekt abschalten:



### 1: #doityourself Naturkosmetik: Balsam für die Seele...und Haut!

Lieblingmusik starten, Schaumbad einlassen und einen sprudelnden Badekonfekt in die Wanne werfen! Der Badezusatz lässt sich aus nur wenigen natürlichen Rohstoffen sogar ganz einfach selbst herstellen. Wie das funktioniert, lernt man Schritt für Schritt in dem Workshop [Naturkosmetik selber herstellen](#).



## 2: #healthcare von zuhause: #stayhome and seed your greens!

Pflanzen machen das eigene Zuhause nicht nur wohnlicher, sie können sich sogar positiv auf die Gesundheit auswirken. Sogenannte Superfoods wie Kresse, Minze oder Sonnenblumenkerne, lassen sich bequem im eigenen Garten, auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank anpflanzen. Dabei hat die heimische Ernte nicht nur einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen, sie schmeckt auch noch richtig lecker, z.B. als Topping für Salate, Bowls und Smoothies. In Zeiten, in denen wir überwiegend zuhause sind, ist Urban Gardening die ideale Beschäftigung gegen Langeweile und mit Langzeitwirkung. Für alle, die es in der Zeit danach professioneller angehen wollen, sind [Urban Gardening-Kurse](#) perfekt geeignet.



### 3. Tief durchatmen: Atemübungen als Anti-Stress-Maßnahme

Das beste Hilfsmittel, um sich nach einem stressigen Tag ein paar Minuten zu entspannen, ist bewusstes Atmen. Das geht ganz einfach: Im Sitzen oder Liegen die Hand auf den Bauch legen und durch die Nase tief einatmen, den Atem für drei Sekunden halten und durch den Mund langsam wieder ausatmen. 10-20 Wiederholungen. Wem das zu wenig ist, der kann sich z.B. in einem Yoga-Kurs [in die alte indische Lehre](#) mit wohltuenden Übungen für Körper und Geist einweihen lassen.



### 4. Das Zuhause blüht auf

Schon gewusst, dass beim Anblicken frischer Blumen ein regelrechter Endorphin-Regen freigesetzt wird? Das Glücksgefühl steigt bei der persönlichen Lieblingsblume sogar um 200 Prozent laut einer Studie\*. Damit die bunten Sträuße oder Blumenkränze für das Haar auch eine ganz persönliche Note erhalten, lautet hier do-it-yourself die Devise. Wie einfach sich [kleine und große Kunstwerke](#) basteln lassen, wird Schritt für Schritt im Floristik-Workshop erklärt. Die künstlerische Gestaltung von Blumen- und Pflanzenschmuck macht also nicht nur gute Laune, sondern das Zuhause auch noch schöner.



## 5. Jetzt wird aufgetischt

Jetzt, da sich das Leben vor allem in den eigenen Wänden abspielt, lässt sich die Zeit perfekt nutzen, um die eigenen kulinarischen Fähigkeiten zu erweitern. Dafür spricht auch eine Studie der John Hopkins University, wonach sich Menschen, die für sich selbst kochen, wesentlich gesünder ernähren. Statt vorgegebenem Kantinenessen oder Geschmacksverstärker im Schnellrestaurant, gibt es frische Zutaten, die man nach Lust und Laune zubereitet. Wie man den Partner z.B. mit [einer selbstgemachten Sushi-Platte](#) oder sich selbst mit eigens hergestellten Macarons eine Freude machen kann, erfährt man in zahlreichen Kochkursen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei – im wahrsten Sinne des Wortes.



## 6. #teatime @home: Meditation durch Teezeremonie

In Japan ist die traditionelle Teezeremonie ein Ritual der Zen-Meditation. Hier geht es allein darum, den Moment zu genießen und jeden der rund 15 Schritte ganz bewusst auszuführen. Um z.B. eine Matcha Teezeremonie durchzuführen, wird ein Teebesen, Teelöffel, das Matcha-Pulver, eine Teekanne und japanische Süßigkeiten benötigt. Wie sich [Tee selbst herstellen lässt](#), wird im mydays Erlebnismagazin erklärt.



### WEITERE INFORMATIONEN

Bildmaterial zum Download unter: <https://swindi.de/C64CXYMVZ0VJWMB>

\*<https://www.tollwasblumenmachen.de/>

#### Über mydays

mydays steht für das Wertvollste, was Du schenken kannst: Deine Zeit! Besondere Erlebnisse mit Deinen Liebsten und gemeinsame Erinnerungen, die für immer bleiben. Mit ca. 14.000 Erlebnissen an über 20.000 Standorten schaffen sie für mydays Kunden Inspiration für unvergessliche Erinnerungen. Das Unternehmen wurde 2003 als Online-Anbieter für Erlebnisse gegründet. Im Oktober 2017 wurden mydays und Jochen Schweizer, die beiden führenden Brands auf diesem Markt, unter dem Dach der JSMD Group vereint. Die Gruppe, zu der auch die Tochterunternehmen Jochen Schweizer Technology Solutions GmbH, Spontacts GmbH, Hip Trips GmbH und Regiondo GmbH zählen, ist seitdem Mitglied der ProSiebenSat.1 Media SE.

#### Pressekontakt

mydays GmbH

Daniela Sauer

Head of PR

Rosenheimerstr 145 E-F

81671 München

Tel. +49 (0) 89 452 134 325

[presse@mydays.de](mailto:presse@mydays.de)