

## **Gut beraten in den Urlaub mit Majda Moser: So geht richtig nichts tun Dos & Don'ts bei der Urlaubsplanung und im Urlaub**

*Entspannen ist ein wesentlicher Beitrag für die Gesundheit. Urlaub gilt als Erholungs- und Ruhephase, birgt aber großes Konfliktpotential. Die Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser weiß, dass sogar die meisten Trennungen von Paaren nach dem Urlaub stattfinden. Wieso das so ist und wie sich Urlaubs- und Beziehungstress vermeiden lassen, fast sie in einem Katalog zusammen.*



**Oft ist weniger mehr.** Majda Moser rät:  
„Den Augenblick annehmen und die Seele baumeln lassen, denn Sie haben es sich verdient.“

© Dominik Hammer

**Pressefotos zum Download unter**  
[www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)

„Ankommen am Urlaubsort und tiefenentspannt sein, ist wünschenswert, aber eine Illusion“, sagt die Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser, die seit 25 Jahren das Institut für Bioenergetik in Wien leitet. In der Gesellschaft und der Arbeitswelt laufen Menschen auf Hochtouren, befinden sich unter permanenter Anspannung und sollen rund um die Uhr funktionieren. Durch diesen Stress wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Folge ist, dass sich das ganze Nervensystem in Aufruhr befindet. Wenn der Alltagsballast dann mit in den Urlaub genommen wird, ist es kaum verwunderlich, dass viele Menschen im Urlaub angespannt und aggressiv sind. Um unnötigen Stress zu vermeiden und den Urlaub in vollen Zügen genießen zu können, gibt Majda Moser wertvolle Tipps.

### **Urlaub richtig genießen und abschalten lernen**

**Urlaubsplanung:** Bereits bei der Urlaubsplanung sollten alle Beteiligten involviert sein. Wohin soll es gehen? Sind alle damit einverstanden? Wenn bei der Wahl des Urlaubsziels bereits Uneinigkeit herrscht, ist Stress vorprogrammiert.

**Urlaubsgestaltung:** Auch die Frage nach der Gestaltung des Urlaubs sollte geklärt sein, dann können Kompromisse gefunden werden und niemand muss enttäuscht oder frustriert sein. Dabei soll auf ein Mittelmaß an Aktivität und Ruhe beachtet werden. Der Körper und Geist sollen die Möglichkeit bekommen, zur Ruhe zu kommen.



**Vorkehrung am Arbeitsplatz:** Rechtzeitig buchen ermöglicht in der Arbeit Vorkehrungen zu treffen: Urlaubsvertretung und das Abarbeiten von Aufgaben. Denn der Gedanke an unerledigte Arbeit, könnte den ganzen Urlaub lang präsent sein. Absprachen mit Kollegen können außerdem Missverständnisse und Ärger nach dem Urlaub vermeiden.

**Stand-by im Urlaub:** Im Urlaub sollte die Erholung im Vordergrund stehen. Wer permanent erreichbar ist, sei es über Handy oder Computer, wird seinen Kopf nicht vom Alltagsballast befreien können. Wer dennoch beruflich erreichbar sein muss, soll ein konkretes Zeitfenster der Erreichbarkeit vereinbaren und kommunizieren. Zu allen anderen Zeiten hat Urlaub absolute Priorität. Das Zeitfenster muss unbedingt auch mit Partner oder Familie abgesprochen sein, damit es zu keiner Streitsituation kommt.

**Beziehungsprobleme vorm Urlaub ansprechen:** Keinesfalls sollten Beziehungsprobleme im Urlaub probiert werden zu lösen. Probleme und Krisen der Partnerschaft sollen vor dem Urlaub besprochen werden. So kann die Urlaubszeit ganz im Zeichen der Entspannung und Ruhe stehen.

Bei allem ist hilfreich sich immer wieder bewusst machen „jetzt darf ich das Nichtstun genießen“.

### **Zur Person Majda Moser**

Die ausgebildete Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin sowie Sexualpädagogin Majda Moser leitet seit 1990 das Bioenergetische Institut in Wien. Ihre Methode kombiniert Erfahrungen und Wissen aus über 25 Jahren Beratungs- und Seminarpraxis basierend auf den Grundlagen der Bioenergetik. In Symposien und Seminaren setzt sie sich mit Themen wie Glück und Einsamkeit auseinander und bringt mit ihren Büchern praktische Tipps, wie sich Energie und Wohlbefinden im Leben steigern lassen. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit und ist regelmäßig im Radio sowie Fernsehen zu Gast. Im Frühjahr 2014 wurde sie mit den Wirtschaftspreis Alsergrund ausgezeichnet. Seit 2015 ist sie Integrationsbotschafterin bei „Zusammen Österreich“, eine Initiative des Bundesministeriums für Europa, Integration und Äußeres. In der Fachgruppe Lebens- und Sozialberatung der Wirtschaftskammer Wien steht sie als Gruppenleiterin den SexualberaterInnen zur Seite.

Ihre Ratgeber „Zurück zur Freude – Statt einsam wieder lebensfroh“ erschien 2008 im Kneipp-Verlag und „Visionen zum Glück – Der Weg zu mehr Lebensfreude“ 2013 im echomedia-Verlag.

### **Bioenergetisches Institut Wien**

Majda Moser  
Sechsschimmelgasse 4/9, A 1090 Wien  
Tel.: +43 (01) 3101333  
Mobil: +43 (0) 664 35 68 048  
[mail@bioenergetik.at](mailto:mail@bioenergetik.at)  
[www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)

### **Majda Moser steht als Vortragende zur Verfügung. Buchungs-Anfragen über**

Bernd Ahrens  
+43 (0) 660 67 70 253  
[bernd@ahrens.co.at](mailto:bernd@ahrens.co.at)