Visit Sweden News Room

„Mach mal Pause“ als Reisetrend

Der Trendbericht "Pinterest Predicts 2024" zeigt den Aufschwung von "Rest Stops" – die dazu ermutigen, sich mehr Zeit für Pausen zu nehmen – sowie den gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Ruhe und Selbstfürsorge. Millennials und die Generation Z bevorzugen entspannte Reisen und suchen gezielt nach Erholungsorten.

In einer hektischen Welt gewinnt die Suche nach Ruhe und Entspannung an Bedeutung. Dies verdeutlicht der Trendbericht "Pinterest Predicts 2024", der den Aufschwung der "Rest Stops" analysiert. Der Bericht zeigt, wie Menschen weltweit nach Möglichkeiten suchen, ihre innere Balance wiederherzustellen. Es zeigt sich ein gesellschaftlicher Wandel hin zu mehr Entschleunigung und Selbstfürsorge. Selbst Millennials und Gen Z streben nach Entspannung, indem sie ihre Reiseplanung ruhig angehen und gezielt nach Orten der Erholung suchen. Sie bevorzugen es, auszuschlafen, anstatt die Nacht durch die Straßen zu streifen, und setzen Ruhe als ihre Devise für eine erholsame Zeit.

Folgende Schlagworte hebt der Bericht besonders hervor: Staycation Hotel +70%, Solo Reisen +145%, Slow Living +60%, Digital Detox Challenge +80%, ASMR Schlafen +165%.

"Der Trend der 'Rest Stops' im Tourismus zeigt, dass Reisende zunehmend nach Möglichkeiten suchen, um sich nachhaltig zu entspannen und ihr Reiseerlebnis zu verbessern und obendrauf zu intensivieren", erklärt Sabine Klautzsch, Senior PR Manager bei Visit Sweden. "Schweden bietet hierbei bereits viele natürliche 'Rest Stops', also eine Form von Luxus, der von Natur aus anders ist.“

Schweden steht regelmäßig an der Spitze von Lebensqualitätsrankings, dank seiner weitläufigen und zugleich gut erschlossenen Natur. Das enge Verhältnis der Schweden zur Natur ist ein wesentlicher Faktor für ihr Wohlbefinden. Mit der Initiative The 72 Hour Cabin lud Visit Sweden bereits im Jahr 2017 Besucher dazu ein, dieses besondere Verhältnis selbst zu erleben. Eine Fallstudie zeigte die Auswirkungen einer 72 Stunden langen Pause in der Natur auf die Gesundheit: In dieser kurzen Zeit sank der Stress um 70 Prozent. Die Teilnehmer hatten einen ruhigeren Puls, ein höheres Wohlbefinden und waren kreativer.

Neben besagten Glashäusern gibt es in Schweden viele weitere naturnahe Unterkünfte. Vom Glampingzelt, über verrückte Baumhäuser bis hin zu einsamen Leuchttürmen. Viele dieser traumhaften Orte tragen dazu bei, dass man seinen ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich halten kann. Eine Pause in der Natur kann auch Aktivitäten wie Kaffee am Lagerfeuer oder sich beim Baden einfach mal treiben lassen beinhalten. Zu den besonderen Badeerlebnissen gehören das kristallklare Wasser der blauen Lagune auf Gotland, das Winterbaden in Schwedisch Lappland und das erfrischende Eintauchen am Morgen in den Schären.

In Schweden schätzt man Ruhe und Harmonie besonders. Die Stille lässt sich direkt vom Hotelzimmer aus genießen, begleitet vom sanften Rauschen der Bäume im Wind oder den Klängen eines Vogelchors. Diese natürliche Geräuschkulisse fördert bereits Entspannung und Verbundenheit mit der Natur. Viele Schweden praktizieren traditionelle Entspannungsmethoden wie Saunabesuche und Waldspaziergänge zur Regeneration von Körper und Geist. Das Land bietet eine reiche Wellnesskultur mit Saunen und Spa-Resorts an idyllischen Orten, sowohl auf dem Land als auch in Städten. Die authentischen Kaltbadehäuser sind eine Oase der Entspannung und bieten darüber hinaus gesundheitliche Vorteile wie Stressabbau und eine verbesserte Durchblutung.

"Pausen sind die Löcher im Käse des Lebens", sagt man. Die wohl bekannteste schwedische Pause ist die Fika-Pause, ein soziales Phänomen, das Kaffee, Kuchen und entspanntes Miteinander vereint. Fika kann zu jeder Tageszeit stattfinden, ob zu Hause, bei der Arbeit, im Café oder im Urlaub, drinnen oder in der Natur. Dank des schwedischen Jedermannsrechts kann man Fika fast überall machen, besonders beliebt im Wald oder im Park. Eine entschleunigende Tradition, die mehrmals am Tag genossen werden kann.

Mehr Infos zu naturnahen Unterkünften für eine perfekte Pause vom Alltag:https://visitsweden.de/unterkunfte/einzigartige-unterkunfte/einzigartige-naturnahe-unterkunfte-schweden/

Pressefotos: https://imagebank.sweden.se/my-selections/1b65ssbafq

Visit Sweden GmbH
Sabine Klautzsch
Senior PR Manager
Große Bäckerstr. 10
20095 Hamburg

sabine.klautzsch@visitsweden.com
www.visitsweden.de

Visit Sweden hat den offiziellen nationalen Auftrag der schwedischen Regierung, Schweden als Reiseziel zu vermarkten. Unsere Vision ist, dass Schweden bis 2030 das nachhaltigste und attraktivste Reiseziel der Welt ist. Zielgerichtetes Reisen muss heute mehr denn je sinnvoll und bewusst sein und einen dauerhaften Wert für unsere Gäste, die lokale Gemeinschaft und unseren Planeten schaffen. Visit Sweden ist ein staatliches Unternehmen mit rund 50 Mitarbeitern in aller Welt. https://corporate.visitsweden.com

Willkommen in Schweden.

Additional assets available online: Photos (4)

https://press.visitsweden.com/2024-03-25-,,Mach-mal-Pause-als-Reisetrend