HOTELCAMP REINSEHLEN

RUHEPOL | NATURRAUM | DENKZENTRUM

Presse-Information

# Kleine Pause, große Wirkung: der Trend zur Kurz-Auszeit

**Schneverdingen, 7. April 2026. Zwei Wochen Sommerurlaub gelten für viele als Maßstab für Erholung. Doch zunehmend zeigt sich ein anderer Trend: Mehrere kurze Auszeiten im Jahr können das Wohlbefinden ebenso – oder sogar nachhaltiger – stärken als ein einzelner langer Urlaub. Studien weisen darauf hin, dass bereits wenige Tage Abstand vom Alltag messbar Stress reduzieren und neue Energie freisetzen können.**

Lange Zeit galt der ausgedehnte Urlaub – eine Reise ans Meer, in die Berge oder ein Skiurlaub in den Alpen – als der klassische Weg zur Erholung. Doch oft ist der Jahresurlaub knapp bemessen, während die Energiereserven bereits deutlich früher zur Neige gehen. Dabei braucht es häufig weniger Zeit, um Abstand zu gewinnen und neue Kraft zu sammeln. Auch kurze Pausen können eine überraschend große Wirkung entfalten.

Das ist auch wissenschaftlich belegt. Untersuchungen zeigen, dass das subjektive Wohlbefinden bereits ab dem ersten Urlaubstag deutlich ansteigt. Gleichzeitig fällt vielen Berufstätigen nach längeren Abwesenheiten der Wiedereinstieg schwer: Angestaute Aufgaben, hohe Erwartungshaltungen und volle Postfächer relativieren den Erholungseffekt oft schneller als gewünscht. Mehrere kürzere Pausen über das Jahr verteilt können hier entgegenwirken. Sie unterbrechen den Belastungsrhythmus und schaffen wiederholt neue Erholungsimpulse. Auch psychologisch spielt die Vorfreude eine Rolle: Wer sich häufiger kleine Auszeiten gönnt, erlebt diesen positiven Effekt mehrmals im Jahr.

**Mehrfach statt einmal**

Die Idee dahinter ist einfach: Statt die gesamte Erholung auf wenige Wochen im Jahr zu konzentrieren, wird sie gleichmäßiger verteilt. Kurze Aufenthalte lassen sich

außerdem leichter in den Arbeits- und Familienalltag integrieren. Sie benötigen weniger Vorlauf, sind flexibler planbar und ermöglichen spontane Entscheidungen. Etwa dann, wenn die Belastung besonders hoch war. Dabei ersetzen sie keinen längeren Jahresurlaub, sondern ergänzen ihn. Sie dienen als bewusste Unterbrechung im Alltag, als wiederkehrender Moment des Innehaltens.

**Natur als Beschleuniger der Regeneration**

Besonders wirksam sind kurze Aufenthalte in naturnahen Umgebungen. Weite, Ruhe und Bewegung im Freien fördern nachweislich Entspannung und mentale Klarheit. Schon 48 bis 72 Stunden fernab von Verkehrslärm, Termindruck und digitaler Dauerpräsenz können helfen, den inneren Abstand zum Alltag zu vergrößern.

„Wir beobachten seit einiger Zeit, dass Gäste gezielt für zwei oder drei Nächte anreisen, um bewusst eine Pause einzulegen“, sagt Michelle von Loh, Rezeptionsmitarbeiterin beim Hotelcamp Reinsehlen in der Lüneburger Heide. „Es geht dabei weniger um den klassischen Urlaub mit langer Planung, sondern um regelmäßige, gut erreichbare Erholungsphasen. Viele berichten, dass sie danach fokussierter und ausgeglichener zurückkehren.“

**Ein Ort für regelmäßige Naturpausen**

Inmitten der weiten Sandmagerrasenflächen der Lüneburger Heide bietet das Hotelcamp Reinsehlen dafür einen besonderen Rahmen. Die offene, beinahe savannenartige Umgebung, kurze Wege und die unmittelbare Nähe zur Natur ermöglichen es, in kurzer Zeit Abstand zu gewinnen. Spaziergänge durch die weite Fläche, stille Morgenstunden auf der Terrasse oder das bewusste Wahrnehmen von Himmel und Horizont schaffen eine Atmosphäre, die Entschleunigung erleichtert.

**Nicht weit weg – und doch ganz woanders**

Kurze Auszeiten funktionieren vor allem dann, wenn sie sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Eine lange Anreise würde den zeitlichen Vorteil schnell relativieren. Für viele Berufstätige ist daher die gute Erreichbarkeit ein entscheidender Faktor bei der Wahl des Ortes.

„Die Nähe zu Hamburg, Bremen und Hannover spielt für viele Gäste, die sich bewusst eine kurze Auszeit bei uns gönnen, eine große Rolle“, sagt Michelle von Loh. „Sie schätzen es sehr, dass sie nach kurzer Anreise in einer völlig anderen Umgebung ankommen – und dennoch nicht weit weg sind.“

Verbunden werden die kurzen Auszeiten bewusst mit Bewegung in der Natur, frischer Luft und der Weite der Heide. Gerade diese Kombination aus schneller Erreichbarkeit und außergewöhnlicher Umgebung macht das Camp Reinsehlen zu einem Ort, an dem kleine Pausen ihre große Wirkung entfalten können. Passend dazu bietet das Hotelcamp Reinsehlen eigene Kurzaufenthalts-Arrangements wie „Auszeit“ oder „Atempause“ an, die speziell auf Aufenthalte von zwei bis drei Nächten zugeschnitten sind – mit Zeit für Spaziergänge durch die weite Magerrasenlandschaft, regionale Küche und entspannte Stunden im Camp.



Das Hotelcamp Reinsehlen liegt inmitten der weiten Sandmagerrasenflächen der Lüneburger Heide. Die offene Landschaft und die unmittelbare Nähe zur Natur schaffen ideale Bedingungen für kurze Auszeiten vom Alltag

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)



Die Heideflächen rund um Reinsehlen prägen das Landschaftsbild der Region und bieten Raum für Ruhe, Bewegung und Naturerlebnisse

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)



Kurze Auszeiten bewusst genießen: Gäste entspannen im Hotelcamp Reinsehlen inmitten der weiten Landschaft

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)

HOTELCAMP REINSEHLEN

RUHEPOL | NATURRAUM | DENKZENTRUM



Zimmer mit Terrasse und Blick in die weite, offene Landschaft rund um das Hotelcamp Reinsehlen. Die unmittelbare Nähe zur Natur schafft ideale Bedingungen für kurze Auszeiten vom Alltag

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)



Große Fenster und der direkte Blick in die geschützte Natur mit ihrer einmaligen Weite prägen die Zimmer im Hotelcamp Reinsehlen und schaffen eine ruhige und naturnahe Atmosphäre für erholsame Aufenthalte

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)

HOTELCAMP REINSEHLEN

RUHEPOL | NATURRAUM | DENKZENTRUM



Regionale Küche und hochwertige Zutaten prägen das kulinarische Angebot im Hotelcamp Reinsehlen

Foto: © MarTiem Fotografie – Hotelcamp Reinsehlen (Abdruck honorarfrei)

**Über das Hotelcamp Reinsehlen**

Das Hotelcamp Reinsehlen ist ein außergewöhnlicher Rückzugsort inmitten der Lüneburger Heide. Mit seiner offenen Architektur, der klaren Gestaltung und dem Blick auf die einzigartige Kulturlandschaft des ehemaligen Truppenübungsplatzes bietet es einen besonderen Rahmen für Tagungen, Veranstaltungen und Erholung. Das Hotel verfügt über 91 lichtdurchflutete Zimmer, moderne Veranstaltungsräume sowie ein Restaurant mit regional inspirierter Küche.

Seit der Eröffnung im Jahr 1999 hat sich das Hotelcamp Reinsehlen als beliebte Adresse für Individualgäste, Geschäftsreisende, Seminar- und Tagungsgäste sowie Veranstalter etabliert. Nachhaltigkeit, Regionalität und ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur sind zentrale Leitlinien des Hauses. Durch die enge Verbindung zur Region sowie vielfältige Kooperationen mit lokalen Partnern wird Gästen ein authentisches und naturnahes Erlebnis geboten.
Das Hotelcamp Reinsehlen beschäftigt über 80 Mitarbeitende aus der Region und wurde mehrfach für seine Arbeitgeberkultur und Servicequalität ausgezeichnet.

Pressekontakt:

Jan Lohmann
Hotelcamp Reinsehlen
Camp Reinsehlen 1, 29640 Schneverdingen
Mobil: +49 160 97776988
E-Mail: j.lohmann@campreinsehlen.de
Internet: www.campreinsehlen.de