

WINTERTHEMEN 15. DEZEMBER 2015

## Sechs gute Vorsätze fürs neue Jahr:

© Detlef Düring

Weniger rauchen, abnehmen, mehr Sport treiben: Gute Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gefasst – und meist schnell wieder vergessen. Was steht nicht alles auf unserer Liste: weniger Stress, mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung, mehr Zeit für die Familie und Freunde, etwas Gutes tun.

Sollten Sie auf der Suche nach sinnvollen Vorsätzen für 2016 sein, lesen Sie bitte weiter. Wir schlagen Ihnen heute sechs vor – und empfehlen Ihnen zudem, wo Sie diese umsetzen können. Viel Spaß beim Lesen!

### 1. Sie wollen das Rauchen aufgeben? Dann bitte auf Befehl des Königs in Bhutan.

Als erstes Land der Welt hat das Himalaya-Königreich Bhutan am 17. Dezember 2004 das Rauchen in der Öffentlichkeit sowie jeglichen Kauf und Verkauf von Tabak verboten. Auch Restaurants, Hotels und Clubs mussten ihre Bestände vernichten. Zuwiderhandlungen werden mit umgerechnet 175 Euro bestraft. Privatpersonen können noch Rauchwaren aus dem Ausland mitbringen, müssen jedoch eine Steuer von 100 Prozent auf den Kaufpreis zahlen. Geraucht werden darf nur noch zuhause oder im Hotelzimmer, sofern erlaubt. Ein Aufenthalt in der Gangtey Lodge Bhutan, die inmitten von unberührter Natur liegt, ist also sicher einer der besten und schönsten Ausgangspunkte der Welt, um Nichtraucher zu werden. [www.easternsafaris.com](http://www.easternsafaris.com)

### 2. Sie wollen lernen, sich gesünder zu ernähren und das Gelernte dann auch gleich in die Tat umzusetzen? Dann ab ins Grand Resort Bad Ragaz!

Beim Lernen bleibt es in diesem Fall nicht. Wer sich mit der Cuisine Équilibrée, zu Deutsch: ausgewogene Ernährung, beschäftigt, nimmt seine Erfahrungen und Lernerfolge auf jeden Fall mit nach Hause. Zusammen mit einem Team von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern hat der Küchenchef des Hotels eine gesunde Genussküche entwickelt, die dem gängigen Menü geschmacklich in keiner Weise nachsteht, aber dennoch enorm kalorienreduziert ist. Wer den gelernten Tipps folgt, reduziert langfristig sein Gewicht und verbessert zudem sein Körpergefühl. Los geht's also in die Schweiz zum kalorienreduzierten Schlemmen! [www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)



Grand Resort Bad Ragaz

### 3. Der Alltag wächst Ihnen über den Kopf und Sie brauchen bewusste Entschleunigung? Dann ab nach Kroatien zum Segeln!



Hotel Bellevue in Kroatien

Auf dem Meer liegt der Fokus nicht auf dem „ich“ sondern auf dem „wir“. Nur wenn alle Crewmitglieder an einem Strang ziehen, kommt ein gefahrloser und lustiger Segeltörn zustande. Sind die Leinen einmal los, heißt es: Konzentration auf Crew, Kurs und Schiff. Dabei rücken Stress und Alltagssorgen automatisch in den Hintergrund. Da es auch sonst keine vielfältigen Möglichkeiten zur Ablenkung gibt, kommen Körper und Geist auf jeden Fall zur Ruhe. Gute Orte zum Ablegen sind übrigens die Halbinsel Losinj im Norden Kroatiens sowie das unter UNESCO-Schutz stehende Städtchen Dubrovnik im Süden des Landes. [www.losinj-hotels.com](http://www.losinj-hotels.com) und [www.adriaticluxuryhotels.com](http://www.adriaticluxuryhotels.com).

**4. Sie wollen sich mehr**

**bewegen? Dann suchen Sie die Abwechslung! Golfer können beispielsweise bis zu vier Golfplätze pro Tag bespielen.**

Ob Profi oder Greenhorn, in Marbella lässt jedes Golferherz höher schlagen. Zahlreiche Plätze mit 9 und 18 Löchern stehen zum Abschlag bereit, meist mit traumhaften Blick auf das Mittelmeer. Die Auswahl ist gigantisch: Golfplätze wie Golf Rio Real, Santa Clara Golf, Cabopino Golf, Santa María Golf & Country Club, Monte Paraíso Golf, Quinta Golf & Country Club, Marbella Golf & Country oder Golfclub Guadalmina sind echte Highlights zum Bespielen. Fast noch wichtiger ist allerdings der „The Place to be“ für den Sundowner danach: [www.marbellaclub.com](http://www.marbellaclub.com)



*Marbella-Club*

**5. Sie wollen mehr Zeit für die Familie: Dann strampeln Sie doch einfach gemeinsam gegen den Wind in Cornwall an!**



*Tresanton*

Beim gemeinsamen Fahrradfahren lässt sich ja schließlich wunderbar parlieren! Zudem hat es der Süden Englands mit seinen zahlreichen kleinen Örtchen, den wunderbaren Küstenabschnitten und der einzigartigen Natur verdient, per Velo entdeckt zu werden. Zahlreiche Bed & Breakfast Unterkünfte im ganzen Cornwall sorgen auf dafür, dass die täglichen Etappen nicht zu lange werden. Unbedingt einkehren sollte man dabei im Hotel Tresanton, das in dem malerischen Dorf St. Mawes auf der Roseland Halbinsel gelegen ist. [www.tresanton.com](http://www.tresanton.com)

**6. Sie wollen etwas Gutes tun: Wie wäre**

**es damit, Seegras auf Sansibar zu pflücken?**

Das Seeweeder Center am Paje Strand auf Sansibar ist ein soziales Unternehmen, das die Frauen vor Ort bei der Ernte von Seegras, dem zweitgrößten Exportschlager, unterstützt. Zudem sorgen die Mitarbeiter des Centers dafür, dass Endprodukte wie beispielsweise organische Seifen, Facials und Öle aus dem Seegras hergestellt werden und die Frauen so ihren Lebensunterhalt verdienen können. Ganz in der Nähe des Seeweeder Centers befindet sich das Zanzibar White Sand Luxury Villas & Spa, das ebenso auf Nachhaltigkeit wie Design setzt. Eine wunderbare Unterkunft für alle Strandliebhaber! [www.whitesandvillas.com](http://www.whitesandvillas.com)



*Zanzibar White-Sands*