

---

# WERDE NACH DEN FEIERTAGEN AKTIV! MIT JOCHEN SCHWEIZER DEN FRISCHE-KICK IM NEUEN JAHR ERLEBEN

---

09.01.2019 – **BILD**

**Die Weihnachtsfeiertage sind vorbei und der Party-Marathon zwischen Heilig Abend und Silvester geht zu Ende. Nun lechzt auch unser Körper förmlich nach einem Neustart, um das Jahr 2019 mit dem richtigen Motivationsschub beginnen zu können. Durchatmen, aktiv werden, Energie tanken „Bewusster leben und auf sich achten“ wird zum Neujahrs-Vorsatz Nummer 1. Das Geheim-Rezept für das innere Gleichgewicht und ein vitales 2019 kennt Jochen Schweizer.**



Das Bedürfnis, das eigene Leben bewusster wahrzunehmen, aktiv zu gestalten und mit der Umwelt und dem eigenen Körper wieder stärker in Kontakt zu kommen, wächst. Wieso also nicht gleich den Jahreswechsel als Anlass nehmen und „die Achtsamkeit mit und auf sich selbst“ durch aktives und bewusstes Wahrnehmen als Vorsatz Nummer 1 festlegen?

Gerade dann – nach all den Feiertagen, den Familientreffen, dem Glühwein und dem Festtagsbraten – kommt doch ein Frische-Kick für den eigenen Körper gerade recht, um wieder durchzuatmen und mit neuer Energie ins neue Jahr zu starten.

Wie das geht? Das innere Gleichgewicht rund um den Jahreswechsel hat viel mit der eigenen Aktivität zu tun. Das Rezept dafür sind anspornende Erlebnisse, die den Alltag wieder aktiv gestalten und einen Motivationsschub für die anstehende To-Do-Liste geben. Fit Food, um gesund zu bleiben und das richtige Energielevel zu erhalten. Und vor allem Bewegung an der frischen Luft als effektivste Selbstmedikation.

## **Mitreissender Antrieb beim Snowkiting**

Der absolute Frische-Kick nach den Feiertagen! Wer zu Neujahr draußen in der Natur wieder aktiv werden möchte, der sollte sich dem angesagten Wintersport-Trend [Snowkiting](#) widmen. Gezogen von einem Kite-Drachen schießt man auf dem Snowboard oder mit Ski über Schnee und Eis. Die Profis wagen sich dabei an atemberaubende Sprünge mit samtweicher Landung, fahren über unberührte Schneefelder und wirbeln über frischen Pulverschnee. Ein Tipp für alle Frischlinge: Aufgrund des griffigeren Untergrunds ist das Snowkiten viel leichter zu erlernen als das Kitesurfen auf dem Wasser.

## **Energiegeladener Motivationskick beim Boxen**

Motiviert ins neue Arbeitsjahr starten? Da [Boxen](#) ein exzellenter Konditionssport ist, ist der Boxring für viele Führungskräfte der optimale Ausgleich für den eigenen Schreibtisch geworden. Wer im Job extremem Druck standhalten muss, braucht in der Freizeit die Möglichkeit, mal ordentlich Dampf abzulassen. Nebenbei fördert

der Boxsport Eigenschaften, die auch einen positiven Einfluss auf das Berufsleben haben: hier werden Willensstärke, Durchhaltevermögen sowie Taktieren, Täuschen, Abwarten und Agieren trainiert. Der richtige Indoor-Sport, um sich selbst mal wieder zu spüren und sich eine Auszeit vom Büroalltag zu schaffen.

### **Frische Inspiration beim Paleo Kochkurs**

**Paleo**, auch bekannt als Steinzeit-Ernährung, gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Der Verzicht auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe nach dem Paleo-Prinzip ist absolut gesund für den eigenen Körper und verleiht den richtigen Energieschub für alle Aufgaben, die das neue Jahr bereithält. Die Paleo-Ernährung lebt von der Idee, dass nur Lebensmittel verzehrt werden dürfen, die bereits vor rund 20.000 Jahren gegessen wurden. Im Kochkurs bereitet man ein köstliches Menü á la Steinzeit zu und lernt einiges rund um die Ernährung der Familie Feuerstein, um danach auch von zuhause aus, den Alltag mit neuen Geschmackseindrücken zu beleben.

### **Über die Jochen Schweizer GmbH**

Die Jochen Schweizer GmbH, gegründet 1987 von Jochen Schweizer selbst, hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit ihren Erlebnissen ein echter Wegbegleiter für die Menschen zu sein, der immer da ist, wenn sich das Leben in der Routine verliert. Dafür vermittelt das Unternehmen tausende unterschiedliche Erlebnisse, Erlebnisreisen und Erlebnisgeschenke in Deutschland, Österreich und der Schweiz – für jeden Geschmack, jeden Anlass und jedes Alter. Erhältlich sind sämtliche Erlebnisangebote online auf [www.jochenschweizer.com](http://www.jochenschweizer.com), in 37 eigenen Jochen Schweizer Shops sowie im Einzelhandel. Im Oktober 2017 wurden Jochen Schweizer und mydays, 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.