

---

# DIGITALES FASTEN ZUR FASTENZEIT: 3 TIPPS FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE DIGITAL DETOX-WOCHENENDEN

---

26.02.2020 –

**München, Februar 2020. Always on – über 6 Stunden widmen die unter 30-Jährigen laut ARD/ZDF Onlinestudie täglich dem Internet. Vielen wird genau das offenbar zu viel, 2019 hat sich das Google-Suchvolumen nach „digitaler Auszeit“ fast verdoppelt. Laut dem aktuellen Trendreport von Pinterest stieg die Suchanfrage nach „Social Media Detox“ im letzten Jahr sogar um das Dreifache (=314 Prozent). Viele Menschen wünschen sich eine (R)auszeit: Raus aus dem Alltag voller ständiger Erreichbarkeit und rein in den Selbstversuch Digital Detox, den bewussten Verzicht auf Smartphone und Co.**

Erklärtes Ziel: endlich Zeit für sich selbst und echten, direkten, persönlichen Austausch mit anderen. Erlebnisanbieter Jochen Schweizer nimmt die heute beginnende Fastenzeit als Anlass und gibt 3 Tipps für digitales Fasten:

## **Tipp #1: Hikes statt Likes**

Digital Detox leicht gemacht: einfach in die Berge fahren und sich in der Natur auspowern – hier ist meist sowieso kein Netz. Wandern hat sein Image als Rentner-Hobby längst abgestreift und liegt heute bei Jung und Alt im Trend. Für die digitale Auszeit in den Bergen eignet sich eine geführte Tour mit Hüttenübernachtung, beispielsweise in [Leogang](#) oder [Hochfilzen](#). Eine [Spur extremer geht es beim Klettersteig](#), zum Beispiel in Garmisch-Patenkirchen, Zell am See oder im Fichtelgebirge, zu. Hier gibt es garantiert keine Möglichkeit mehr zwischendrin die Mails zu checken, denn die Anspannung der Muskeln um den Berg zu erzwingen erfordert alle Konzentration.

Jochen Schweizer: *„Volle Terminkalender oder ständige Erreichbarkeit sind nur zwei der vielzähligen Faktoren, die Stress verursachen. Die Berge und besonders die Bewegung in der Natur haben einen großen Erholungseffekt und helfen abzuschalten und sich auf sich selbst zu fokussieren.“*



## **Tipp #2: Gruppenchat beim Gruppenabenteuer statt Chat-Gruppe**

Über Social Media sind wir augenscheinlich ständig in Kontakt, aber das kann trügen. Echter, persönlicher Austausch und gemeinsame Erlebnisse kommen oft zu kurz und die Menschen fühlen sich einsam. Außergewöhnliche Gruppen-Abenteuer sorgen für den Ausbruch aus der Social Media Routine, hier erlebt die Gruppe etwas Außergewöhnliches abseits von Social Media, das nachhaltig zusammenschweißt. Zum Beispiel beim Abenteuer Wochenende mit Rafting & Canyoning in Österreich. [Im Schlauchboot geht es darum, gegen die Strömungen zu kämpfen](#) und als Team zu bestehen. Statt auf Instagram die Naturkulissen nur zu liken, stecken die Teilnehmer hier mittendrin im Naturparadies und können sich gemeinsam auspowern. Ähnlich viele Endorphine werden beim Biken freigesetzt: [Geführte Mountainbike-Touren steigern die Fahrsicherheit](#) und schaffen das nötige Selbstvertrauen für wildes Gelände und steile Abfahrten. Diese können flexibel nach Ort und Fitnesslevel ausgewählt werden: Beispielsweise bei einer Tour mit dem E-Bike durch das Öztal, Downhill-Kursen oder dem [Highlight Biken auf den Azoren entlang der Küste](#). Den Wind in den Haaren spüren, die Weiten der Natur auf sich wirken lassen, sich mit der körpereigenen Power fortbewegen – eine tolle Möglichkeit, sich nur auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, den Kopf frei zu bekommen und vollends auf seine digitalen Geräte zu verzichten.



### **Tipp #3: Die voll entschleunigte Bandbreite bei Digital Detox Wochenenden**

Immer mehr Hotels springen auf den Trend Digital Detox auf und bieten [spezielle Detox-Wochenenden](#), um den Einstieg in das [digitale Fasten](#) einfacher zu machen und zu begleiten. Bei diesen Digital Detox Wochenenden tauschen die Teilnehmer Alltagsstress, Erreichbarkeit und negative Einflüsse gegen Entschleunigung, Abschalten und Achtsamkeit. Bye bye Smartphone, Laptop und Co. Unter dem Motto "Trinity Days" wartet der Dreiklang aus körperlicher, mentaler und emotionaler Ausgeglichenheit. Gruppenerlebnisse, Sport, Yoga und Coaching helfen dabei, den Start in ein neues, stressfreieres Leben zu machen und eine nachhaltige positive Veränderung zu bewirken.



### **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, Regiondo GmbH und Hip Trips GmbH zählen, ist seitdem Mitglied der ProSiebenSat.1 Media SE.

### **Über Jochen Schweizer persönlich**

Als Gründer der gleichnamigen Marke und Unternehmensgruppe steht er wie kein anderer für das Erlebnis: Kajakfahren auf den extremsten Flüssen Europas, mit dem Motorrad durch Afrika, Stuntman in Actionfilmen, Wegbereiter des Bungee Jumping in Deutschland und Weltrekordhalter, Yoga- und ZEN-Anhänger. Aus seiner Leidenschaft für Außergewöhnliches entwickelte Jochen Schweizer bereits vor über 25 Jahren die Vision, Menschen mit Erlebnissen zu begeistern und für jeden zugänglich zu machen. Heute ist der ehemalige TV-

Löwe aus „Die Höhle der Löwen“ erfolgreicher Unternehmer, Bestsellerautor, gefragter Redner und Produzent seiner Varieté Dinner Show in der Jochen Schweizer Arena bei München. 2019 kehrte er mit seiner eigenen Primetime TV-Show „Der Traumjob“ auf ProSieben ins Free-TV zurück. Sein Lebensmotto: „Da, wo ich mich jeweils befinde, ist mein Ausgangspunkt. Ich stehe immer am Anfang und bin nie im Ziel.“ Weitere Informationen unter: [www.jochen-schweizer.de/ÜberJochenSchweizer](http://www.jochen-schweizer.de/ÜberJochenSchweizer)