

# Gute Reise!

## Pro Jahr einmal mindestens zwei Wochen Urlaub am Stück nehmen



Foto: Christin Klose/dpa-mag

(dpa) – Arbeitnehmer sollten versuchen, einmal pro Jahr mindestens zwei oder drei Wochen Urlaub am Stück zu nehmen. „Wir brauchen etwa drei oder vier Tage, um loszulassen“, sagt Arbeitspsychologe Prof. Tim Hagemann von der Fachhochschule der

Diakonie in Bielefeld. Das könne man einfach beschreiben: Die meisten Menschen wachen am Wochenende trotzdem früh auf, auch wenn sie nicht zur Arbeit müssen. Menschen brauchen einige Zeit, um die arbeitsgeprägten Strukturen aufzulösen. Wer nur eine Woche Urlaub nimmt, dem bleiben sozusagen nur zwei Tage richtige Erholung und das sei recht wenig.

Wie man dann den Resturlaub über das Jahr verteilt, sei Geschmacksache. Handfeste wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es da nicht, sagt Hagemann. Es wäre aber gut, wenn man den Resturlaub möglichst gleichmäßig verteilt. Das richte sich aber auch nach den eigenen Interessen. Es

gebe Menschen, die zweimal im Jahr eine Woche Skifahren wollen, das sei auch okay. Und es hänge auch davon ab, welche Belastungsphasen man hat. Wenn Mitarbeiter wissen, dass sie zum Beispiel im Juli eine Stressphase in ihrem Job haben, sollten sie nach so einer Zeit einen Urlaub einplanen.

PZ-Leserreise

**PZ-Leser fahren wieder ins Limousin und nach Brive-la-Gaillarde!**

**Reisetermin: 17. bis 22. Mai 2020**

**5-Gänge-Mittagsmenü bei Fernsehköchin Martina Kömpel**

**6-Tage-Fahrt für € 870,- im DZ und € 940,- im EZ**



**Im Reisepreis sind inbegriffen:** Fahrt im modernen Fernreise-Luxusbus der Firma Kraus Reisen (Nichtraucherbus, keine Nachfahrten). Fünf Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Le Saint Etienne in Aubazine (alle Zimmer mit Bad, WC). Fünf Abendmenüs (3 Gänge inkl. 1/4 Liter Wein). Ein 5-Gänge-Mittagsmenü bei Fernsehköchin Martina Kömpel. Alle Eintrittsgelder und Führungen, erfahrene Reiseleitung und Betreuung durch Barbara Brandmüller und Reiner Helm.

**Wir sehen und erleben:**

Das Limousin als mittelfränkische Partnerregion, die Stadt Brive-la-Gaillarde und ihr reizvolles Umland, die berühmten Flusstäler der Dordogne und der Vézère mit ihren Schlössern, Burgen und den Spuren aus der Vorgeschichte. Die mittelalterlichen Städte Sarlat, Collonges, Domme, Turenne, u. a. den berühmten alten Wallfahrtsort Rocamadour, den „Schlund“ von Padirac mit einer Bootsfahrt auf einem unterirdischen Fluss und einer gigantischen Tropfsteinhöhle und viele reizvolle Orte und Kirchen, eine Zugfahrt an der Dordogne, die neue Höhle Lascaux IV (Eröffnung 12/16).



**Die Zahl der Teilnehmer ist auf 30 begrenzt. Buchungen (unter Einzahlung von 10% des Reisepreises pro Person) bei der Pegnitz-Zeitung, Nürnberger Str. 19, 91207 Lauf. Telefonische Auskünfte unter 09123/175112.**

REISEBÜRO HARTMAN<sup>N</sup>



REISEBUEROHARTMANNLAUF

Wir sind wieder hier, in unserem Revier...  
(im EDEKA-Center)

**Wir freuen uns auf Sie**

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr. 9–19 UHR  
UND SA. 9–16 UHR

HERSBRUCKER STRASSE 62 • 91207 LAUF  
TELEFON 09123–995 67 • FAX 09123–995 68



### Orangenblüte auf Sizilien

4 x Ü/FR/AE, 4\* Hotels, Nachtfähre Genua-Palermo u. z., Innenkab. 2 x Ü/FR., Fhrg. u. Ausflüge lt. Progr.  
**p. P. ab € 729,-**  
**Frühbucherrabatt € 30,- p. P. bis 10.12.!**

### Frühling in der Normandie – Bretagne

7 x Ü/FR/AE, 3\* Htln., RR lt. Programm, 6 T. deutschspr. RL  
**p. P. ab € 1199,-**  
**Frühbucherrab. € 50,- p. P. bis 31.12.!**

### Provence – Lavendel, Licht & Meer

4 x Ü/FR/AE, 3\* Htl. in Estézargues, RL Ausflüge Arles/Les-Saintes-Maries-de-la-Mer/Avignon/Les Baux, Bootsfahrt auf der Rhone, Papstpalast u. v. m.  
**p. P. ab € 649,-**

### Buntes Ländertrio

Kroatien – Bosnien – Herzogewina – Montenegro  
7 x Ü/FR/AE, 3\* + 4\* Htln., RR lt. Progr., RL, Fhrg. u. v. m.  
**p. P. ab € 999,-**  
**Frühbucherrabatt € 50,- p. P. bis 10.12.!**

### Mediterrane Vielfalt

Schweiz/Frankreich/Andorra/ Spanien/Italien  
7 x Ü/FR/AE, Mittelkl.-Htln., RR lt. Progr., 3 x Fährüberf., 1 x Ü/FR u. v. m.  
**p. P. ab € 1289,-**  
**Frühbucherrab. € 100,- p. P. bis 31.01.!**

### Russland & St. Petersburg

Flugreise  
5 x Ü/FR/AE, Flug ab/bis München, 4\* Htln. in St. Petersburg u. Moskau, Zugf. 2. Kl. St. Petersburg – Moskau, Eintritte/Besichtigungen/RL u. v. m.  
**p. P. ab € 1489,-**

### Biathlon WM in Antholz

4 x Ü/FR/AE, 3\* Htl. Sambergerhof in Villanders, 4 x Eintrittskarten für die Biathlonveranstaltungen in der geb. Kat., 1 x Willkommensspräsent  
**p. P. ab € 659,-**

### Tagesfahrten zum Biathlon Weltcup

12.01. Oberhof  
inkl. Eintrittskarte wie geb.  
**p. P. ab € 69,-**  
19.01. Ruhpolding  
inkl. Eintrittskarte Stehpl./Strecke  
**p. P. € 96,-**

### Ausflug aus unseren Tagesfahrten:

- 24.11. Schloss Tüßling u. Altötting inkl. Eintr. **p. P. € 54,-**
- 28.11./01.12./06.12. Kuchlbauers Turmweihnacht und Niklasmarkt **p. P. € 28,-**
- 04.12. Bergweihnacht Innsbruck inkl. Stadtführung **p. P. € 59,90**
- 01.12./20.12. Maibrunn Waldwipfelweg **p. P. € 45,50**
- 08.12./18.12. Esslingen Mittelalter- u. Weihnachtsmarkt **p. P. € 42,90**
- 15.12. Michelstadt inkl. Altstadttrudg. **p. P. € 46,-**