

# Vakantie in eigen lijf

30 manieren om iedere dag  
vakantie te vieren.

---

WENDY REIJNHOUDT  
Uredu Wellness





# Hallo mooi mens!

Iedere dag vakantie, dat zouden we allemaal wel willen toch? Even lekker weg van alles, niets moeten en een paar weken langzaam leven. Er blijft weinig van die vibe over wanneer je weer aan het werk gaat. Of toch niet??

Je hoeft nergens naartoe om het vakantiegevoel te behouden. Al is het maar voor 5 minuten op een dag om weer even te ontspannen, tot jezelf te komen, iets voor jezelf te doen. Kortom, vakantie in eigen lijf!

In dit E-book deel ik 30 manieren om iedere dag vakantie in eigen lijf te houden. Ga gezellig mee!

XO, Wendy

---

## Over vakantie in eigen lijf

1. Ik heb 10 tips voor de ochtend, middag en avond opgesteld die je kunt toepassen wanneer je wilt. Wat voor mij logisch is om in de ochtend te doen, is voor jou misschien handiger in de avond. Kijk wat voor jou werkt!
2. Kleine stapjes leiden tot grootse resultaten. Probeer niet alle activiteiten direct te plannen maar pak bijvoorbeeld iets in de ochtend, middag en avond. Het is niet de bedoeling dat je nog meer dingen moet doen, het gaat juist om gemakkelijk jouw ontspanningsmomenten te pakken in je dagelijks leven.
3. Natuurlijk staat massage ook meerdere keren op de lijst. Omschrijvingen heb ik niet toegevoegd zodat je zelf kan voelen en verkennen wat voor jou fijn voelt.\* Heb vooral heel veel lol met vakantie in eigen lijf vieren!

- Heb je vragen over zelfmassage mag je altijd contact met me opnemen via [@uredu\\_wellness](https://www.instagram.com/uredu_wellness)



# Vier vakantie in eigen lijf

## Goedemorgen!



### 1. Drink je koffie buiten

Begin de dag met een frisse neus & een kopje vers gezette koffie. Bonuspunten als je op blote voeten naar buiten gaat.

### 2. Morning pages

Morning pages zijn een leuke, creatieve manier om je dag te beginnen. Schrijf 3 blaadjes vol met wat er in je opkomt.

### 3. Trek een kaartje

Geen inspiratie in de ochtend? Trek een kaartje. Tarot, orakel, wat jij het fijnste vindt en kijk wat er in je opkomt.

### 4. Maak een korte wandeling

Voordat iedereen wakker wordt, maak lekker een korte wandeling. 20 minuutjes is genoeg om de dag in alle rust te beginnen.

## 5. Beautysalon aan huis

Doe uitgebreid je huidverzorging. Niet even gauw je gezicht wassen maar neem de tijd om lekker je crèmepjes smeren.

## 6. Pak de yogamat

Een kwartiertje yoga is echt vakantie in eigen lijf! Mijn tip, doe een korte Yin yoga sessie, Superfijn om even goed te rekken en strekken.

## 7. Vakantie outfit

Trek vandaag eens iets anders aan dan gebruikelijk. Wat draag je zoal op vakantie? Dat leuke T-shirt/hemd kan prima onder een blazer.

## 8. Neem de lange route

Neem eens een andere route naar werk. Of stap een paar haltes eerder uit zodat je nog een extra wandeling maakt.

## 9. Holiday!

Maak een playlist vol met nummers die voor jou VAKANTIE spellen. Luister die tijdens het werk om zo in de stemming te blijven.

## 10. Gelukkig heb je de foto's nog

Zorg dat je op je telefoon, computer, tablet foto's of sfeerplaatjes van jouw ideale bestemming hebt staan. Enkeltje wegdromen voordat je weer aan de bak gaat.



# Vier vakantie in eigen lijf

## Goedemiddag!



### 11. Lunchtime!

Maak een leuke, voedzame lunch ipv je standaard broodje. Mijn favoriet is Griekse Couscoussalade maar je hebt zelf vast genoeg ideeën!

### 12. Handmassage

Uitgebreide zelfmassage is op het werk misschien een beetje ongemakkelijk. Masseer daarom even kort je handen, fijne break van het typen.

### 13. Trap op, trap af

Geen stranden of dorpsstraatjes waar je langs kan slenteren maar wel genoeg trappen om te nemen in plaats van de lift. Keep it moving!

### 14. Siësta

Als je de mogelijkheid hebt, doe even een dutje. Wellicht handig als je thuiswerkt ;) Na een dutje ben je weer helemaal opgefrist.

## 15. Rondsnuffelen in de Super

Volg je een vast route in de supermarkt? Wijk eens af en snuffel rond in het Wereld-pad. Laat je inspireren door alle kleuren en smaken.

## 16. Sing a song

Voor degenen die in de privacy van hun auto kunnen luisteren naar de vakantie playlist, zing lekker mee! Ik word er altijd ontzettend vrolijk van.

## 17. Pak een tijdschrift

Weet je nog, dat tijdschriften pakket waar je tijdens je vakantie niet aan toe kwam? Laat je mobiel even links liggen en pak bij thuiskomst een tijdschrift.

## 18. Maak je favoriete maaltijd

Waar kon je met vakantie zo van genieten? Dat heerlijke bord pasta? Die superlekkere salade? Maak je ultieme vakantiegerecht en ga ervan genieten.

## 19. Neem een wijntje bij het eten

Geniet met mate uiteraard, maar neem gerust een goed glas wijn bij het eten. Of een gezellige 0.0 cocktail. Het blijft tenslotte vakantie in eigen lijf.

## 20. Doe samen de afwas

Klets nog even na terwijl de vaatwasser inruimt, of de afwas doet. Dit soort klusjes zijn leuker als je ze samen doet.



# Vier vakantie in eigen lijf

## Goedenavond!



### 21. Spa aan huis

Spoel de dag van je af, gebruik je favoriete bodywash en neem je tijd. Pak wat gezichtsverzorging mee onder de douche en haast je niet.

### 22. Alors on danse

Die playlist waar ik het eerder over had, ga daar nu maar lekker op bewegen. Doe een dansje, Bailamos, Dance Dance, heb lol!

### 23. Lees een boek

Tijdens je vakantie verslindt je me gemak 3 boeken maar thuis is het afgelopen. Welnee, plof lekker op de bank. Mét een boek.

### 24. Voetenmassage

Na een dag werken is het heel fijn om je voeten even de aandacht te geven. Geef jezelf daarom een korte voetenmassage, juist lekker in de avond voor het slapengaan.



## 25. Voetenbadje

Na je voetenmassage, of los daarvan, een voetenbad is ontspanning ten top. Scheutje magnesium vlokken erin om het compleet te maken.

## 26. Mediteer

Dat gevoel van diepe rust hoef je niet te zoeken in een tempel, die rust heb je al binnenin! Zoek een geleide meditatie en kom tot jezelf.

## 27. Dankbaarheid

Schrijf 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent vandaag. Ook al liepen dingen misschien niet helemaal zoals je wilde, ik weet zeker dat je 3 lichtpuntjes kan vinden!

## 28. Steek een kaarsje aan

Creëer een knus, romantisch sfeertje en knuffel met je lief. Neem de tijd om met elkaar te praten zonder afleiding van de TV of telefoon.

## 29. Geef elkaar een massage

Ook als je een massage geeft krijg je een ontspannen gevoel, dus geef elkaar allebei een half uurtje een massage.

## 30. Op tijd naar bed

Echt uitslapen kan je wellicht pas in het weekend, dus zorg ervoor dat je genoeg slaap krijgt. Ga minimaal 8,5 uur voordat je wekker gaat naar bed.



# Dankjewel!

Fijn dat je dit E-book hebt gelezen! Ik hoop dat je met deze 30 tips kan beginnen vakantie in eigen lijf te vieren.

Mocht je meer tips en handvatten willen om zelfzorg voor jezelf op de agenda te zetten, neem eens een kijkje op [Ureduwelness.nl](http://Ureduwelness.nl)

Zorg goed voor jezelf mooi mens!

*XO, Wendy*



## Toch IRL bijtanken?

[Boek je massage](#)

*Je bent van harte welkom bij mijn praktijk in Den Bosch voor Ontspanningsmassage, Reiki en Zwangerschapsmassage*



VERBODEN TOEGANG  
ART. 461. WETB. V. STRAFR.



elf

Uredu Wellness