



SOLO-REISEN

**ohne sich einsam zu
fühlen**

**Hier habe ich für Dich nachfolgend einige
Infos und hilfreiche Tipps für deine -
vielleicht erste? - SOLO-Reise:**

- WARUM denn alleine?
- 10 gute Gründe
- Checkliste



Warum Alleinreisen 40+ eine echte Bereicherung sein kann

Ab einem gewissen Punkt im Leben – vielleicht nach einer Trennung, wenn die Kinder aus dem Haus sind oder einfach, weil man sich neu entdecken möchte – stellt sich vielen die Frage: **Soll ich einfach mal allein verreisen?**

Und die Antwort lautet ganz klar: Ja!

Gerade Solo- und Singlereisen 40+ mit Anschluss, also Gruppenreisen für Menschen, die allein reisen, aber dennoch Austausch suchen, bieten eine wunderbare Kombination aus Freiheit, Inspiration und neuen Begegnungen.

SOLO-REISEN

ERFREUEN SICH ZUNEHMENDER BELIEBTHEIT

“Hotels und Reiseveranstalter reagieren auf den Trend, indem sie Einzelzimmerzuschläge reduzieren und spezielle Angebote für Alleinreisende schaffen.”

My Journal Courier

10 gute Gründe alleine zu reisen

1. Du musst auf niemanden Rücksicht nehmen

Endlich mal das tun, worauf du Lust hast: schlafen, wenn du willst – aufstehen, wann du willst. Keine Diskussionen, kein Kompromisse-Wirrwarr.

2. Du lernst neue, gleichgesinnte Menschen kennen

In einer offenen Reisegruppe triffst du auf andere Menschen, die sich ebenfalls neu orientieren oder einfach offen sind für Begegnungen. Oft entstehen echte Freundschaften – ganz ohne Datingdruck.

3. Zeit für dich selbst – aber nicht allein

Du kannst dich zurückziehen, wenn du Ruhe brauchst. Oder dabei sein, wenn du Lust auf Gespräche hast. Du bist allein unterwegs – aber nie einsam.

4. Ein sanfter Weg, deine Komfortzone zu erweitern

Allein zu verreisen kann herausfordernd sein – aber in einer begleiteten Gruppenreise fühlt es sich sicher und gleichzeitig aufregend an.

5. Keine „Paar-Vibes“ – sondern ehrlicher Austausch

Du bist umgeben von Menschen, die deine Lebenssituation kennen. Kein seltsames Gefühl mehr, als Single inmitten von Pärchen-Welten zu stehen.

6. Persönliches Wachstum inklusive

Allein unterwegs zu sein bringt oft Klarheit. Viele entdecken unterwegs neue Seiten an sich, stellen Weichen für ihr Leben oder bekommen einfach frischen Mut.

7. Du musst dich um nichts kümmern – nur genießen

Die Unterkunft, das Programm, evtl. Gesprächsthemen oder Reflexionsimpulse – alles ist für dich vorbereitet. Du darfst einfach loslassen.

8. Du begegnest Menschen, die dich wirklich verstehen

Gerade ab 40+ ist das Leben oft komplex. Gespräche mit anderen, die ähnliche Themen mitbringen, können unglaublich entlastend und bereichernd sein.

9. Du reist entspannt – ohne Gruppenzwang

Du musst nicht alles mitmachen. Diese Art von Reisen lässt dir Luft – für Rückzug, für Stille oder einfach für eigene Erkundungen.

10. Du machst dir selbst ein Geschenk

Diese Reise ist dein Raum. Für neue Eindrücke. Für neue Impulse. Für dich.

Checkliste

SOLO, sicher, achtsam und frei ...

Du träumst vom Alleinreisen, aber weißt nicht so recht, wo du anfangen sollst? Keine Sorge – der Anfang ist oft der schwierigste Teil. Diese Schritte helfen dir, aus der Idee eine konkrete Reise zu machen.
Ganz ohne Druck – dafür mit viel Vorfreude!



Checkliste

SOLO, sicher, achtsam und frei ...



Reisevorbereitungen

Finde dein Reiseziel Was zieht dich an? Magst du Trubel oder lieber Ruhe?

Möchtest du am Strand entspannen, durch alte Gassen bummeln oder alleine wandern gehen?

Reiseziel sorgfältig recherchieren (Sicherheit, Kultur, Sprache, Verhalten)

☞ Tipp: Starte mit Ländern, die für Alleinreisende bekannt sind – etwa Portugal, Thailand oder Österreich.

Entscheide, wie lange Du unterwegs sein willst

Ein Wochenende kann reichen, um das Alleinreisen auszuprobieren – oder du gönnst dir gleich zwei bis drei Wochen Auszeit.

☞ Tipp: Starte mit einer kurzen Reise, wenn du noch unsicher bist – so kannst du dich langsam herantasten.

Flug buchen

☞ Tipp: Nutze Vergleichsportale wie Skyscanner oder Google Flights

Unterkünfte im Voraus buchen (möglichst zentrale, gut bewertete Unterkünfte)

☞ Tipp: Ideal Hostels, kleine Gästehäuser oder AirBnB-Zimmer bei Privatleuten

Notfallkontakte speichern (Familie, Botschaft, Unterkunft)

Reisedokumente digital speichern (Paß, Ticket, Impfungen....als PDF speichern)

Kopie des Reisepasses ausdrucken & separat aufbewahren

Bereite dein Smartphone vor

☞ Tipp: Lade Dir praktische Apps herunter: Google Maps (offline speichern), Übersetzer-App, Währungsrechner

Vernetze Dich vor der Reise

Wenn du magst, kannst du schon vorab Kontakte knüpfen:

- Reise-Communities (z. B. „Mädchen reisen solo“ auf Facebook)
- Apps wie Meetup oder Couchsurfing
- Lokale Events recherchieren

Reiseversicherung abschließen (Krankenversicherung und Rücktransport inkludieren)

Checkliste

SOLO, sicher, achtsam und frei ...

Packliste und Ausrüstung

☐ **Leichter Rucksack und Handgepäck-Koffer**

☐ **Mini-Reiseapotheke** inkl. persönlicher Medikamente

☐ **Powerbank & Adapter** (weltweit kompatibel)

☐ **Kleine Taschenlampe oder Stirnlampe**

☐ **Reisejournal oder Notizbuch für** Gedanken und Erlebnisse

☐ **Persönlicher Talisman / Affirmationskarte** als mentaler Anker

☐ **Kopie des Reisepasses** ausdrucken & separat aufbewahren

☐ **Mehrere Zahlungsmittel getrennt aufbewahren** (Bargeld + Karte + Ersatzkarte)



Checkliste

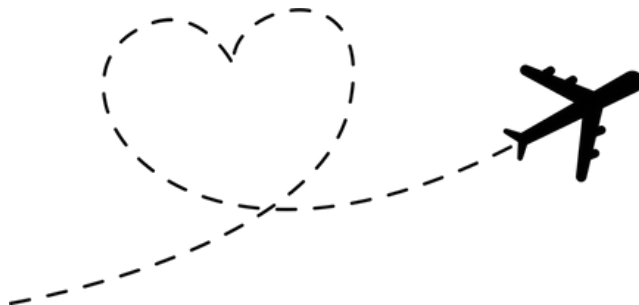
SOLO, sicher, achtsam und frei ...

Sicherheit unterwegs

- ☐ **RFID-Blocker-Geldbörse oder Anti-Diebstahl-Bauchtasche**
- ☐ **Reiseplan grob mit Vertrauensperson teilen**
- ☐ **Nie zuviel über sich selbst preisgeben** - besonders nicht bei Fremden
- ☐ **Im Dunkeln gut beleuchtete Wege und seriöse Verkehrsmittel nutzen**

Für dein Wohlbefinden

- ☐ **Eigene kleine Rituale pflegen** (z. B. Tee, Meditationsmusik, Mini-Yogamatte)
- ☐ **Pausen bewußt einplanen** - Keinen Zeit-/Reisedruck
- ☐ **Eigene Bedürfnisse ernst nehmen** (Ja sagen, wenns passt, NEIN, wenn nicht)
- ☐ **Offen sein** - aber nicht ALLES müssen



Gute Reise!



reise
gluecklich