



Ich & Du

# Wellnesstag

Von Frau Heitzmann

Genieße zusammen mit einem Elternteil (oder auch beiden) einen ganzen Tag für Schönheit und Entspannung.

## Materialliste

Du benötigst:

- Quark
- Honig
- Salatgurke
- Kamillenblüten (im Laden im Teebeutel erhältlich)
- Speiseöl
- (falls vorhanden) naturreines ätherisches Öl
- Eier
- Kokosöl
- Mandeln
- Honig
- Joghurt

## Anleitung

Sorge mit leiser Musik, sanfter Beleuchtung, einem Duft, den Du gerne magst für eine angenehme Atmosphäre. Versuche, Störungen zu vermeiden (Handy ausschalten!)

Lege einige Handtücher bereit. Gestaltet den Tag nach den Bedürfnissen aller, die daran teilnehmen. Zu Beginn, mittendrin und am Ende sollte auch Bewegung eingebaut werden. Gut eignet sich dafür Yoga. Auch Traumreisen und verschiedene Entspannungstechniken können zum Einsatz kommen.

Die Rezepte unten sind Beispiel, die sich einfach umsetzen lassen. Im Internet findest Du unzählige weitere.

### Handmaske:

Verrühre 3 Esslöffel Speisequark mit einem Eigelb und einem Esslöffel Kokosöl zu einem cremigen Brei. Diesen auf die Hände auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

### Fußbad:

Koche einen starken Kamillentee und lasse ihn 5-10 Minuten ziehen, gieße ihn dann in ein großes Gefäß. Gib soviel kaltes Wasser dazu, bis das Wasser eine angenehme Temperatur hat. Bade Deine Füße darin für mindestens 20 Minuten.

### Ölmassage:

Nimm ein gutes Speiseöl aus der Küche. Geeignet sind z.B. Olivenöl, Kokosöl, Traubenkernöl oder Sesamöl.

Du kannst pro 100ml des Öls noch 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl ohne Zusatzstoffe beimischen, aber nicht mehr. Anfangs lieber etwas weniger, um festzustellen, wie gut Du es verträgst.

Massiert Euch gegenseitig abwechselnd mit viel Zeit und Gefühl den Rücken oder auch die Füße damit.

### Gesichtsmaske:

Gib 1 Hand voll Mandeln zusammen mit einer halben Gurke, einem Teelöffel Honig und einem Teelöffel Joghurt in einen Mixer und rühre alles zu einer glatten Creme. Trage diese auf das nasse Gesicht auf und lasse sie trocknen. Dann gründlich abwaschen.

Diese Maske eignet sich für jeden Hauttyp.

