

## Heimische Erholmomente

Viele, die den Wunsch verspüren, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen, möchten dafür Wellness nutzen. Dafür können und wollen einige jedoch nicht auf die Angebote von Hotels & Co. zurückgreifen. Entspannungsmomente in der vertrauten Umgebung sind das Ziel. Hier erfahren Sie, wie Sie dies am besten umsetzen und was sich für Möglichkeiten für einen heimischen Wellnessstag bieten.

08.10.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Richtig vorbereiten und entspannt abschalten

Ein Wellnessstag für zu Hause bietet Vorteile. Mit einem geringen Kostenaufwand erreichen Sie große Effekte. Zudem gestalten Sie Wellness dabei ganz individuell. Bevor es an das Verwöhnprogramm geht, heißt es, für die richtige Atmosphäre zu sorgen. Sorgen Sie dafür, dass Sie am geplanten Tag ungestört bleiben. Seien Sie mal nicht erreichbar und konzentrieren Sie sich ganz auf sich. Planen Sie vorab, was Sie machen möchten und bereiten Sie alles vor. Dazu gehören auch gedämpftes Licht und eine milde bis warme Umgebungstemperatur. Angenehme Düfte verwöhnen zusätzlich die Sinne. So können Sie sich ganz auf Ihre Wellnessanwendungen einlassen. Sorgen Sie zwischendurch auch für etwas Frischluftzufuhr, um richtig durchzuatmen. Damit folgen Sie genau dem, worum es bei der Wellness geht: Ruhe, Genuss und Zeit zur Entspannung.

Von Kopf bis Fuß: Verwöhnen, Pflegen und Relaxen

Wellness für zu Hause muss nicht kompliziert sein. Für viele reichen bereits die Anwendungen, die wir im normalen Alltag gerne auslassen. Dazu zählen beispielsweise ein reinigendes Körperpeeling oder die Pflege der Haut mit einer passenden Feuchtigkeitscreme. Konzentrieren Sie sich auf Ihre verschiedenen Körperpartien, wie beispielsweise das Gesicht. Mit Gesichtsmasken

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1659>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

und Dampfbädern tun Sie diesem etwas Gutes. Auch Hände und Füße verdienen einen Erholungstag.

#### Gemütlich abtauchen: Baden wie Cleopatra

Ein Entspannungsbad bietet eine der besten Möglichkeiten für heimische Wellness. Tauchen Sie ins warme Wasser ein und lockern Sie damit Ihre Muskulatur. Wichtig ist der passende Badezusatz. Von Badesalzen bis hin zu Aromaölen gibt es eine große Auswahl. Entscheidend ist, was Sie sich erhoffen. Soll das Bad beruhigen, anregen, die Haut pflegen oder reinigen? Wählen Sie die Badezusätze entsprechend aus. Lavendel beruhigt beispielsweise, während Zitrusdüfte anregen. Achten Sie dabei auf die richtige Temperatur und Badedauer. Das stellt sicher, dass das Bad die gewünschte Wirkung entfaltet und sich nicht belastend auf den Kreislauf auswirkt.

Wer sich einmal richtig königlich fühlen möchte, nimmt ein Milchbad mit Honig- und Ölzusätzen. So badete schon Königin Cleopatra. Die Milch eignet sich besonders für trockene Haut. Auch empfindliche oder gereizte Haut profitiert davon, da die Milch die Haut beruhigt.

Ein besonderer Bonus bei Entspannungsbadern ist die Klangbegleitung. Musik oder bestimmte Soundeffekte können sich ebenfalls entspannend auswirken und für die richtige Stimmung sorgen. Wer übrigens nicht das Glück hat, eine eigene Badewanne zu besitzen, kann auch auf anderem Weg Haut und Sinnen etwas Gutes tun. Warme Kompressen beispielsweise sind nicht nur angenehm, sondern verwöhnen auch die Haut und Muskulatur. Auch Wechselduschen und die richtigen Duschzusätze sorgen für ein Spa-Gefühl.

#### Massagen für das volle Verwöhnprogramm

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1659>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

In ein umfassendes Wellnessprogramm gehören auch Massagen. Diese lassen sich nach Hause bestellen. Bei der mobilen Massage von Welmoa kommt es auf die Qualität an. Ein guter Anbieter verfügt über eine umfassende und hochwertige Ausstattung. Das Einzige, wofür Sie sorgen, sind Platz, eigene Handtücher und eine Decke. Da Masseur über eine mobile Massageliege verfügen, benötigen sie entsprechend Raum. Das sorgt dafür, dass sie diese richtig aufstellen und sich während der Massage ungehindert drumherum bewegen können. Handtücher und Decken benötigen sie, um Sie während der Massage zu bedecken und warm zu halten. Die mobile Massage lässt sich für Sie alleine oder gemeinsam mit Partner, Freund oder Freundin buchen.

#### Wellness für den Magen

Zu einem Wellnessstag gehört auch die richtige Versorgung mit Essen und Trinken. Beschränken Sie sich bei Letzterem möglichst auf Wasser und Tee. So versorgen Sie Ihren Kreislauf und halten den Körper warm. Beim Essen sollten Sie sich an leichte Kost halten, besonders wenn Massagen und Bäder anstehen. So schonen Sie Ihre Verdauung und den Kreislauf.

#### Wellness für Zuhause - So klappt es

Wellness für Zuhause bietet im wahrsten Sinne des Wortes die Möglichkeit eines Verwöhnprogramms von Kopf bis Fuß. Von Gesichtsmasken über Entspannungsbäder bis hin zu mobilen Massagen ist mit der entsprechenden Vorbereitung alles möglich. Letztlich ist erlaubt, was gefällt, da jeder Entspannung anders definiert.

#### *Weitere Informationen:*

*Wie wäre es mal mit einem kompletten Wellnesswochenende mit der besten Freundin? Tipps & Tricks für die perfekte Auszeit erfahren Sie von uns.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1659>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-