

Finden Sie Ihre *innere* Ruhe

RELAXEN ist wichtig in der stressigen Vorweihnachtszeit – hier ein paar Tipps

- 1. Tagträumen** Augen schließen und zwei Minuten an einen Lieblingsort denken – das bringt die Gedanken zur Ruhe
- 2. Wohlggeruch** Duftlampe auf dem Weihnachtsmarkt kaufen. Ätherische Zitrusöle lassen Stress einfach verduften
- 3. Abtauchen** Ein Bad nach dem Shopping mit sprudelnden Badeperlen (z. B. von Tetesept) lockert die Muskeln
- 4. Hören** Entspannungsmusik senkt den Stresspegel. Kostenloser Download: www.mentaltraining-beckers.com
- 5. Atmen** Fünf Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, fünf Sekunden ausatmen. Fünfmal wiederholen
- 6. Spaziergehen** Studien zeigen, dass schon 30 Minuten beschauliches Gehen abbaut, was sich aufgestaut hat
- 7. „Cindy Crawford-Nap“** So hält sich das Supermodel in hektischen Zeiten fit: 10 Minuten Powerschlaf – nicht mehr!
- 8. Massieren** Mit den Fingerspitzen in sanften, kreisenden Bewegungen Stirn und Nacken bearbeiten
- 9. Lockern** Finger weit spreizen, wiedereinrollen. Zehnmals wiederholen. Lindert Schmerzen vom Tütenschleppen
- 10. Meditieren** Qigong, Yoga und Meditation setzen Glückshormone frei. Mindestens einmal die Woche



WANNENWONNE
Nichts entspannt so schnell wie ein Bad nach dem Shoppingstress



Dufte Helmt die Stimmung auf: Kerze „Eau de Cologne Tea“. Von Jo Malone, ca. 52 €

Schutz „Stress Control Creme“ mit Extrakten aus der Ballonrebe gegen Hautirritationen. Von Alcina, ca. 14 €



Bergpower

Edelweißextrakt und Gletscherwasser stecken im „De-Stressing-Fluid“. Von baborganic, 14 Ampullen, ca. 49 €



Kau mich! „Peace of Mind“-Kaugummi mit ätherischen Ölen. Von Origins, ca. 13 €



Augenurlaub

Extrakte aus Calendula und Efeu in „Diopti Crème Anti-Rides“ helfen, die Augenpartie erholt aussehen zu lassen. Von Lierac, ca. 20 €



RELAX-ADRESSEN FÜR HAUT & HAAR

+++ **Körperbehandlungen** Neu in München: das **SAI SPA** am Wiener Platz mit traditionellen Thai-Massagen (www.sai-spa.de). Mehr entspannende

Adressen: www.spafinder.de +++ **Haar-Rituale** Bei **La Bioesthetique** (im Foto der Berliner Salon) kann man sich mit „Oil & Relax“ (Ölguss) ab ca. 40 Euro verwöhnen lassen. Salonfinder: www.labiosthetique.de

