

## Gönn dir einen Verwöhn-Tag



Wer kennt es nicht? Immer wieder Stress, lernen, arbeiten, Zeitdruck,...

### Warum gönnst du dir nicht mal einen richtigen 'Verwöhn-Tag'?

Lass es dir so richtig gut gehen! Nimm ein heißes Schaumbad und hör deine Lieblingsmusik, oder genieße einfach die Ruhe und entspanne. Vielleicht mit einer Duftkerze? Kein Zeitdruck, kein Stress, einfach abschalten und genießen.

Gerade in der jetzigen Zeit tut das richtig gut! Damit auch deine Haut davon profitiert, solltest du dich im Anschluss mit einer fettenden Creme oder einem Haut-Öl eincremen. Im Winter trocknet unsere Haut gerne aus, auch die Lippen. Diese werden oft vergessen!

Im Anschluss machst du es dir auf dem Sofa oder in deinem Bett gemütlich und schaust deinen Lieblingsfilm (oder einen anderen passenden Film) an und genießt ein wohltuendes Heißgetränk. Vielleicht einen leckeren Winterpunsch? Oder einen Früchtetee, eine heiße Schokolade oder etwas Anderes, worauf du gerade Lust hast.

Danach wirst du dich richtig gut fühlen ;-)

**Denn,...in der Ruhe liegt die Kraft!**

