

WELLNESSZEIT

Wellness | Genuss | Spaß mit Freundinnen

Peeling und Fußbad

Die Produkte für das Hand- und Fußpeeling sind von der Firma Prowin.

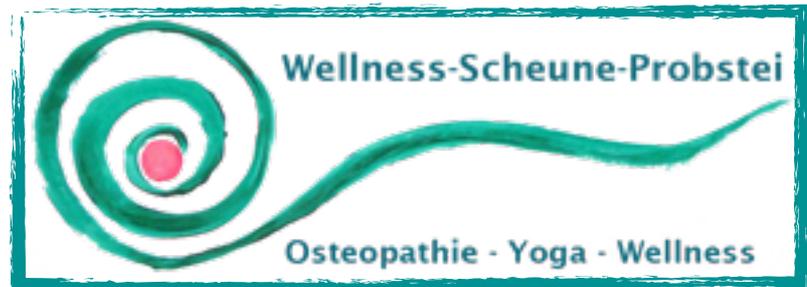
Das Fußbadesalz verbindet die wohltuenden Eigenschaften des kristallinen Steinsalzes mit erlesenen Extrakten der Pflanzenwelt.

Das body & massage-ÖL wirkt mit seiner ausgewogenen Rezeptur natürlicher ätherischer Öle entspannend und sinnlich wohltuend. Auf der Basis reinen Mandelöls pflegt es die Haut von Kopf bis Fuß geschmeidig sanft.

Kurkuma-Smoothie

Rezept für 2 Portionen:
1 Banana, 1 EL Kurkumapaste,
400ml Mandeldrink, 1 TL
Kokosöl, 4 Eiswürfel

Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem Shake mixen.



Ablauf

9 Uhr Ankunft

- Begrüßung: Smoothie und Sekt!
- Hand- und Fußpeeling mit anschließendem Fußbad

10 Uhr Yoga

- 30 Minuten Yoga-Flow zum auflockern
- eine kleine Phantasiereise zum entspannen

11 Uhr Kaffeepause und Behandlungen

- Kaffee und Kuchen
- meditatives Malen (für alle die nicht grade in der Behandlung sind)
- Fußreflexzonenmassage oder Rückenmassage

13 Uhr Essen im El meson Playa





Gesunder Käsekuchen

Rezept:

750g Magerquark
 200g Sahne
 3 Eier
 125g Zucker
 150g Vollkorn Grieß
 1TL Weinsteinbackpulver
 1 Vanillezucker
 1 EL Zitronenabrieb und -saft
 Butterschmalz für die Springform
 1 EL Grieß

-den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Alle Zutaten verrühren. Eine Springform fetten und mit Grieß austreuen. Masse in die Backform füllen und 50 Min. backen. Nach dem Abschalten den Kuchen noch einige Minuten im Ofen stehen lassen.

Tipp: Den Kuchen kann man auch mit Obst der Saison zubereiten. Oder mit Fruchtsauce servieren.

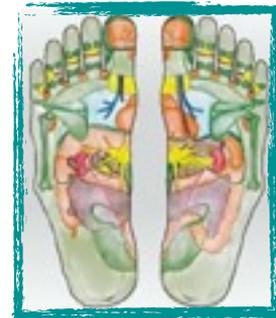


Carpe Diem

Behandlungen: Fußreflexzonentherapie

Die Methode Hanne-Marquardt-Fussreflex® wird heute in vielen therapeutischen Bereichen erfolgreich eingesetzt. Mit zunehmendem Interesse wird die Methode von Patienten gewünscht und in Anspruch genommen. Ihre Wirksamkeit ist durch Studien nachgewiesen. (Universität Jena, Universität Innsbruck).

Noch eindrücklicher als alle Studien weist die Praxiserfahrung und die Formenähnlichkeit zwischen dem aufrecht stehenden Fuß und einem sitzenden Menschen auf diesen Zusammenhang hin. Somit lassen sich alle Systeme des Körpers auf den Fuß



übertragen und von dort auch behandeln. Die Wirkung der Methode geht über den Körper hinaus und erfasst ordnend den ganzen Menschen, auch in seiner emotionalen Ebene.

Die Behandlung an den Füßen empfinden viele Menschen als besonders wohltuend, gerade in der heutigen, sehr kopflastigen Zeit. Die Reflexzonentherapie am Fuß kann allein, in Kombination mit anderen Methoden und in Ergänzung zur modernen Medizin durchgeführt werden.

Klassische Rückenmassage

Die Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.



