

CHECKLISTE: WELLNESSTAG ZU HAUSE VORBEREITEN UND GENIEßEN



VORBEREITUNG

- Evtl. Babysitter organisieren
- Smartphone ausschalten
- Anrufbeantworter einschalten
- Relax-Playlist oder Naturklänge zusammenstellen
- Einkaufen: frisches Obst und Gemüse, Suppen-Zutaten, Heißgetränke, Snacks und Süßes
- Geist entgiften: Aufgaben und Sorgen aufschreiben – so bleibt der Kopf am Wellnessstag frei
- Yogamatte bereitlegen
- Thema für die Fantasiereise auswählen
- Badezusatz zubereiten
- Handtücher vorwärmen, Kuschelanzug für danach vorwärmen
- Duftkerzen aufstellen
- Für wohlige Wärme in den Zimmern sorgen
- Weißwein kaltstellen, Rotwein aus dem Keller holen
- Zutaten für selbstgemachten Tee vorbereiten
- Lieblingsbuch oder Zeitschrift bereitlegen
- Zutaten fürs Kochen vorbereiten
- Liebblingsschokolade bereitlegen
- Nackenkissen im Ofen oder in der Mikrowelle vorwärmen
- Kuscheldecke bereitlegen

CHECKLISTE: WELLNESSTAG ZU HAUSE VORBEREITEN UND GENIEßEN



ENTSPANNUNG

- Wecker aus – heute wird ausgeschlafen!
- Wohnung lüften und durchatmen
- Bequemes Outfit anziehen – heute darf es ruhig die Jogginghose sein :)
- Relax-Playlist abspielen
- Entspanntes Frühstück
- Yoga machen oder Fantasiereise starten
- Badewanne einlassen
- Pflegemaske auftragen
- Haarkur einmassieren
- Sanftes Peeling für die Haut und Bodylotion auftragen
- Über den Tag verteilt leckeres Essen genießen und ausreichend trinken
- Selbstgemachten Tee aufkochen
- Lieblingsfilm oder -musik einlegen
- In eine Kuscheldecke einwickeln oder es sich mit der Familie gemütlich machen
- Wohlfühlatmosphäre genießen