

Entspannung und Wohlbefinden im eigenen Home - SPA:

Wellness im eigenen SPA – die Antwort auf den Wunsch von modernen, Gesundheit bewussten Menschen. Suchend nach Entspannungsmöglichkeiten zur Regeneration von Körper, Geist und Seele.

Der absolut neue Trend ist der so genannte „Groom Room“, ein Raum, der das neue herkömmliche Bad ablösen wird. Im Groom Room verbinden sich Fitness-Raum, Beauty-Salon und Badezimmer zum persönlichen „Home SPA“.

Wir sind vom Konzept des „Groom Rooms“ überzeugt. Häufig entsteht die Einrichtung eines solchen Raumes aus dem Wunsch heraus, sein persönliches Wohlbefinden in Form von Fitness, aber auch der Vitalität und Schönheit, mehr Wert bei zu messen. Außerdem soll das entsprechende Equipment in einer ansprechenden Umgebung platziert werden.

Im Gegensatz zu den siebziger Jahren, als Heimtrainer, Hantelbanken sowie meist eine finnische Sauna nebst Gartenliege als Ruheoase, in kleinen Kellerräumen untergebracht wurden, werden heute zeitgerechte Home SPA´S geplant, die höchste Ansprüche erfüllen.

Ob luxuriöser „Groom Room“ oder auch nur kleine Erholungsoasen, ob High Tech Fitnessgeräte oder Hantelset, ob Badewanne oder Luxus Whirl-Pool, hängt vom vorhandenen Platz und dem zur Verfügung stehenden Budget ab.

Die 10 Relax-Gebote für “Wellness zu Hause”

1. Auszeit

Bei aller Hektik und allem Terminstress sollte man sich einen Tag oder Abend in der Woche für sich selber Zeit nehmen. Wichtig: Der Tag sollte im Voraus fest im Terminkalender angestrichen werden. Dann kommt auch nichts dazwischen.

2. Bewegung

Sport ist ein wesentlicher Faktor beim Abbau von Stress. Durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt und Distanz zum Alltag geschaffen. Mehr Ausdauer bringt vor allem regelmäßiges Training als Mitglied in einem Fitness Club.

3. Ernährung

Obst und Gemüse sind die bekannten Wunderwaffen gegen Stress. Besonders die Vitamine B1 und B6 werden in Stresszeiten schnell verbraucht und müssen nach geliefert werden. B 1 ist in Haferflocken, B 6 in Bananen enthalten.

Außerdem braucht der Körper Magnesium, das z.B. in Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen zu finden ist.

4. Atem

Tiefes und bewusstes Ein – und Ausatmen beruhigt den Puls. Durch Einatmen durch ein Nasenloch wird die Sauerstoff-Kohlendioxid-Balance wieder hergestellt.

5. Musik

Ob beruhigende sphärische Klänge oder schneller Sound: Die richtige CD vertreibt schlechte Laune und Stress und macht Platz für schöne Gedanken. Einfach zuhören und entspannen.

6. Duft

Mit Aromen lässt sich die Entspannung gezielt steuern. Duftlampen mit ätherischen Zitronenöl oder die Duftkerze mit Lavendelölaroma, wirken als kleine **Relax-Wunder**.

7. Farbe

Die Farblegung der Umgebung beeinflusst die Gefühle des Menschen. Blau beruhigt, Rot alarmiert, Gelb macht kreativ. Nach den Regeln der Farbtherapie gestaltete Saunen oder Dampfkabinen helfen dabei, die richtige Entspannung zu finden.

8. Wanne

In der Waagrechten, umgeben von Wasser, gelingt Abschalten so gut wie von selbst. Mit dem richtigen Badezusatz wie Melisse oder Kamille und einer Wassertemperatur von 37 Grad kann die entspannende Wirkung noch unterstützt werden.

9. Meditation

Manchmal braucht man weder ein stylisches Accessoire noch irgendeine andere Stimulation. Bei der Meditation konzentriert sich der Geist nur auf das Hier und Jetzt. Oft reichen einige Minuten, die man in eine Kerze schaut, um sich von bestimmten Gedanken zu lösen.

10. Massage

Bei der Stirnmassage wird die senkrechte Falte zwischen den Augen leicht mit dem Daumen ausgestrichen.

So lösen sich Verkrampfungen der Stirnmuskulatur, und der Kopf wird entspannt.