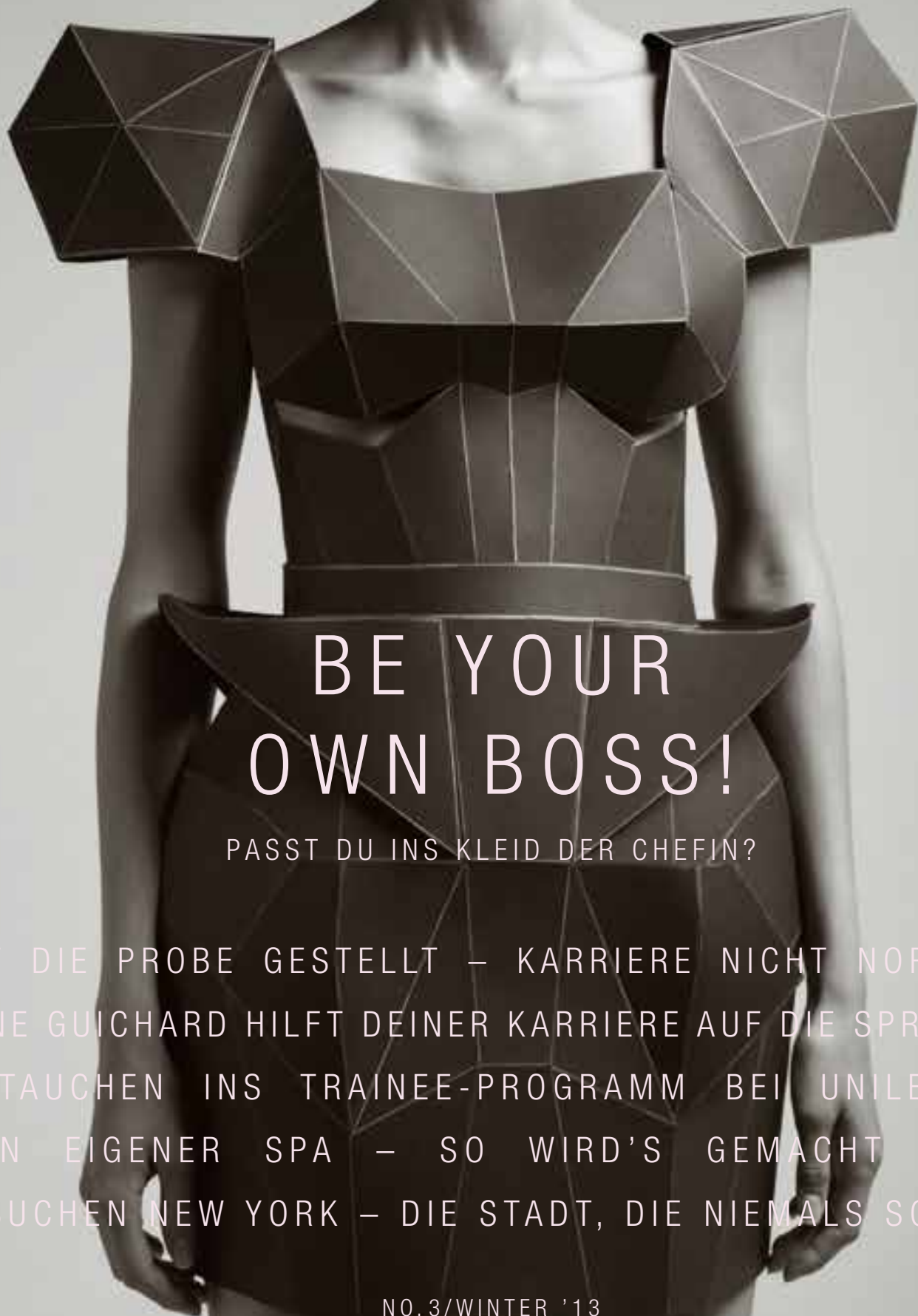


HOL DIR JETZT GIRLS DRIVE ALS GRATIS E-PAPER



GIRLS DRIVE

DAS KARRIEREMAGAZIN FÜR STUDENTINNEN MIT DRIVE



BE YOUR
OWN BOSS!


PASST DU INS KLEID DER CHEFIN?

AUF DIE PROBE GESTELLT – KARRIERE NICHT NORMAL /
ANNE GUICHARD HILFT DEINER KARRIERE AUF DIE SPRÜNGE /
EINTAUCHEN INS TRAINEE-PROGRAMM BEI UNILEVER /
DEIN EIGENER SPA – SO WIRD'S GEMACHT / WIR
BESUCHEN NEW YORK – DIE STADT, DIE NIEMALS SCHLÄFT

BY ISTOCK.COM/LAMBADA

NO. 3/WINTER '13
SWITZERLAND CHF 0.00

 /girlsdrive

 /GirlswithDrive

H O M M E S P A

LUXURY AT HOME

Stimulieren die Sinne:
Handgemachte Duftkerzen
von Munio Candela.

Geheimrezept:
Ein Liter Milch, zwei Esslöffel
Honig – schon ist das Ent-
spannungsbad perfekt!



GIRLS. WELLNESS MUSS NICHT IMMER IM ZUSAMMENHANG MIT EINEM TREATMENT VOM PROFI STEHEN. AUCH IHR KÖNNT EUCH IM TRAUTEN HEIM GUTES TUN UND DAS FÜR WENIG GELD. ABER ERST EINMAL: WAS IST DENN WELLNESS ÜBERHAUPT? DIE EINEN VERSTEHEN DARUNTER EINE PROFESSIONELLE BEHANDLUNG IN EINEM SPA, FÜR DIE ANDEREN BEDEUTET ES, EINFACH NUR EIN GUTES BUCH ZU LESEN UND SO DIE SEELE BAUMELN ZU LASSEN.

Nun gut, ich denke, dass es für das Kreieren eines Home Spas zuerst einmal gilt, eine ansprechende Ambiance zu gestalten. Da die Entspannung besonders durch olfaktorische Reize begünstigt werden kann, bevorzuge ich es, mittels einer Duftkerze ein schönes Umfeld zu schaffen. Die Firma Munio Candela bietet handgemachte Kerzen, welche mit verschiedenen Ingredienzen die Sinne stimulieren.

Es gibt welche, die den Parasympathikus ansprechen und so die Entspannung fördern. Eine sehr preiswerte Variante, sich sowohl physisch als auch psychisch zu entspannen, bietet das altbewährte Honig-Milch-Bad. Dazu braucht ihr lediglich einen Liter Milch und zwei Esslöffel Honig in das laufende Badewasser zu geben; umrühren et voilà, das Cleopatrabad ist angerichtet. Das Ganze verfeinert ihr noch je nach Gusto mit Zimtstangen. Die stimmungserhellende und konzentrationsfördernde Wirkung von Zimt ist bekannt, zudem schafft der Duft eine wohlig warme Atmosphäre. Der Dampf des Badewassers hat auch einen positiven Nebeneffekt, denn er öffnet die Poren und sorgt dafür, dass die Gesichtshaut nun besonders empfänglich ist für eine Pflegemaske oder ein Peeling. Ein sanftes, pflegendes Gesichtspeeling könnt ihr einfach auch selber herstellen: Dazu benötigt ihr zwei Esslöffel fein gemahlten Rohrzucker, alternativ kann auch Kristallzucker verwendet werden und vier Esslöffel Honig. All dies vermengt ihr zu einer zähflüssigen Masse, welche ihr mit kreisenden Bewegungen auf das Gesicht, den Hals und das Décolleté auftragt. Die feinen Zuckerkristalle exfolieren die Haut und versorgen sie mit Pflege, der Honig hat eine entschlackende und ebenfalls nährenden Wirkung. Für die ganz Sensiblen unter uns gibt es eine noch schonendere Variante: Ich nehme dafür zwei Esslöffel Naturjoghurt, gebe zwei Teelöffel Honig dazu

und mische eine Handvoll Haferkleie darunter. Und wenn ihr immer noch nicht genug habt, so könnt ihr euch noch eine entspannende Handreflexzonenmassage gönnen. Eine solche im Detail zu instruieren, würde hier den Rahmen sprengen. Trotzdem: Ich möchte euch die wichtigsten Schritte näherbringen und zeigen, wo sich der meiner Meinung nach entspannendste Reflexpunkt, der Solarplexus, befindet.

Zuerst gebt ihr eine kleine Menge an Handcrème, Bodylotion oder Körperöl auf die Handflächen und befeuchtet beide Hände. Passt auf, dass ihr nicht zu viel verwendet! Das ist die Basis. Setzt nun mit dem Daumen der einen Hand zuoberst am Mittelfinger der anderen Hand an. Die Handinnenfläche der zu massierenden Hand zeigt nach oben. Fahrt weiter nach unten, bis ihr eine kleine Mulde spürt. Dieser Punkt sorgt für die ultimative Entspannung. Das ist der erwähnte Solarplexus. Viele Nervenfasern aus verschiedenen Organen bündeln sich hier. Bearbeitet jetzt den zu massierenden Punkt kreisförmig mit dem Daumen. Gut zu wissen: Der Solarplexus spiegelt das Zentrum des Körpers wider. Bei Verspannungen jeglichen Ursprungs liegt ein Ungleichgewicht von Energien vor. Beispielsweise bei verspannten Nackenmuskeln sind diese Partien zu wenig durchblutet, somit mangelt es ihnen an Energie. Über den Solarplexus können Blockaden unterstützend gelöst werden. Zudem wird auch hier das vegetative Nervensystem angesprochen, was sich in einer allgemeinen Entspannung niederschlägt. Diese kurze Anleitung ist bewusst sehr rudimentär gehalten und eignet sich deshalb nur für die Eigenbehandlung. Girls, nun habt ihr einige Inputs erhalten, wie ihr euch auch zu Hause verwöhnen könnt.

FALLS IHR FRAGEN ODER ANREGUNGEN HABT, SCHEUT EUCH NICHT DIESE MITZUTEILEN AN: ANITA@GIRLSDRIVE.CH



MIT JEDER RISING SUN GLASSES™ SONNENBRILLE HILFST DU EINEM BLINDEN MENSCHEN, SEIN AUGENLICHT WIEDER ZU ERLANGEN. SALIM AUS MOSAMBIK KANN DANK EINER KURZEN OPERATION SEINE FAMILIE WIEDER SEHEN. SEI AUCH DU FÜR JEMANDEN DIE AUFGEHENDE SONNE. JETZT 60 TAGE PROBE TRAGEN AUF WWW.RISINGSUNGLASSES.COM

