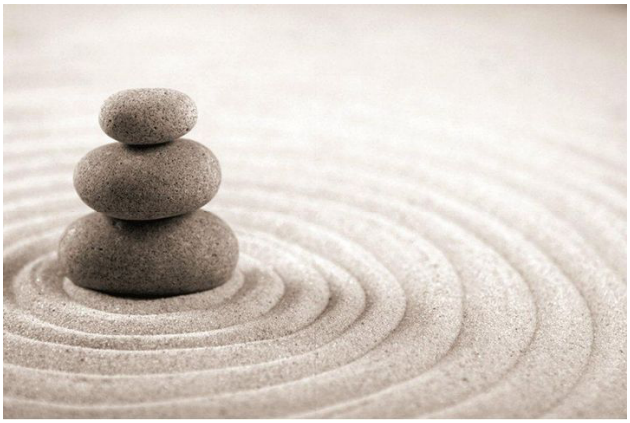
04.02.2014 **Ein Wellnessabend im Februar**



Draußen ist es kalt, nebelig, nieselig und ungemütlich. Was gibt es da schöneres, als ein Abend mit Freunden zu genießen! Als Teenager achtet man ja auf sein Äußeres, nicht nur was die Klamotten betrifft, Haare, Haut und Fingernägel gehören auch dazu. Mühle hat einfache Rezepte für Gesichtsmasken. Die wenigen Zutaten sind schnell besorgt, das war Janine ihre Aufgabe. Es sollte eine Quark – Ei – Maske angerührt werden. Dies übernahm ebenfalls Janine.

Treffpunkt war übrigens der große Raum im Dachgeschoss. Stühle und Tische wurden zur Seite geräumt, die Matten hingelegt und jeder hatte eine Kuscheldecke mit. Lena besorgte einen CD Player für die Ruhephase und ein Buch zum Vorlesen. Der Raum füllte sich mit Laura, Natalie, Sin Bi, Lena, Janine, Paul und Mühle. Außer Mühle machten es sich alle bequem auf ihren Matten. Erst wurden mit einem „heißen“ Tuch die Poren der Haut geöffnet. Als Mühle damit herum war, bekamen alle der Reihe nach die Quark-Ei-Maske aufgetragen. Leise Entspannungsmusik spielte im Hintergrund und als alle versorgt waren, las Mühle eine Geschichte vor. So konnte jeder abschalten, seinen Gedanken nach hängen oder der Geschichte lauschen. Gute 30 Minuten hielten alle durch, dann begann das Abspülen der aufgetragenen Maske. Das dauerte ein wenig.

Entspannt, ausgeruht und mit guter Laune räumten wir noch gemeinsam auf und die Haut fühlte sich weich und zart an – Ziel erreicht! Mühle war etwas geschafft aber mit dem Ergebnis zufrieden.

Wiederholung bei schlechtem Wetter erwünscht!