

# Wellnessworkshop

von Tobias Dürr

*geeignet für* Gruppenstunden/Lager für beliebige Anzahl an Personen egal welchen Alters  
*Zeit* eine Stunde

*benötigtes Material* Olivenöl, Salz, 0,5l Flaschen, Etiketten für Flaschen, Quark, Schokosoße, Gurke, Massagebälle

## *Ablauf*

Für gestresste Gruppenleiter und müde Kinder gibt es Abhilfe: den Wellness-Workshop. Für die Hände gibt es ein Olivenölpeeling. Dazu geht man zu zweit zusammen und reibt jeweils die Hände des anderen mit Olivenöl ein. Nach einiger Zeit streut man Salz dazu und reibt sich weiter gegenseitig die Hände ein. Das führt man beliebig lange fort und wäscht schließlich alles wieder ab. Damit das kein einmaliges Erlebnis bleibt, fülle einfach eine kleine Flasche mit Salz und Olivenöl auf. Mit einem schönen Etikett versehen lädt die Flasche auch zum Wiederholen ein.

Aber auch das Gesicht soll nicht zu kurz kommen: Hier steht eine Schoko-Quark-Maske an. Einfach ein wenig Quark mit der Schokosoße verrühren, im Gesicht auftragen und Gurken auf die Augen. Sobald die Schoko-Quark-Masse angetrocknet und dunkler geworden ist, alles gut abwaschen. Zu guter Letzt gibt es dann noch die guten alten Massagebälle; sie runden den Wellness-Workshop mit einer Massage ab. Bestimmt ist der Workshop auch nicht nur was für Mädels – genießen kann ihn zumindest jeder!