

# W.E.L.-Relaxing Newsletter Dezember 2007

## Wohlfühlmomente

Die **Weihnachtszeit** steht wieder vor der Türe, somit auch die Kälte, der Stress und die Hektik. Zeit, sich Zeit und Raum für **Wohlfühlmomente** zu nehmen und auch zu geben. Hier ein paar Anregungen, um sich **Wohlfühlmomente** für unterwegs und zu Hause zu schaffen.

### Wärme

Wer an einem eiskalten, klirrenden oder regnerischen **Wintertag** unterwegs ist, weiß, wie gut es tut, endlich in die wohlige **Wärme** einer **Wohnung** zu kommen. Im **Winter** übt die **Wärme** auf uns eine besondere Faszination auf uns aus, weil sie uns **Wohlbefinden** vermittelt. Wenn die Zeit für einen Besuch in der **Sauna** nicht ausreicht, wie wäre es mit einem wohlige-warmen **Wannenbad**. Der beste Moment, zu Hause einfach einmal abzutauchen und das eigene Bad in ein **Wohlfühlparadies** verwandeln.

Eine **Wohlfühlmischung** für ein **Aromabad** (ca. Körpertemperatur) könnte sein:

Einige Esslöffel **Sahne** (zum Emulgieren der Öle)

5 Tropfen **YlangYlang**

2 Tropfen **Blutorange**

3 Tropfen **Patchouli**

Aber auch in **Apotheken** oder **Drogerie-Märkten** bekommt man viele gesunde **Kräuterzugaben**. **Sprudletabletten**, die man in der **Wanne** unter den **Rücken** legt, setzen **Kohlensäure** frei und können für einen leicht **massierenden Whirlpool-Effekt** sorgen. Ein angenehmes **Ambiente** mit einer **Duftkerze** einer **Tasse Tee** und **ruhiger Musik** kann die **entspannende Wirkung** des **Badens** noch **verstärken**. Länger als **20 Minuten** sollte das **Bad** nicht **andauern**. Anschließend sollte man noch gut eine **Stunde** **warm eingepackt** auf dem **Sofa** **nachruhen**.

Und worin liegt das **Geheimnis** der **heilenden Wärme**? **Wärme** fördert die **Durchblutung** der **Gefäße**. Es werden mehr **Nährstoffe** und **Sauerstoff** **zugeführt**, mehr **Giftstoffe** **abtransportiert**. Die **Wärme** wirkt **entkrampfend** und **entspannend**.

### Weltall

Wie wäre es mal mit einem **Blick** in den **Nachthimmel** (klare **Sicht** voraus **gesetzt**) statt auf den **Bildschirm** des **Computers** oder des **Fernsehers**? Wenn man in **Richtung Norden** **blickt**, so kann man den **kleinen** und den **großen Wagen** **entdecken**, aber auch **Kassiopeia** steht am **Sternenhimmel**. Ein **Geschenk** kurz vor **Weihnachten**: **Vollmond**! Und: In den **Morgenstunden** des **Heiligabend** **bedeckt** der **Mond** den **Mars**. Und wenn man **genau hinschaut**, so ist **bestimmt** eine **Sternschuppe** zu **entdecken**, für die **Wünsche** für das **kommende Jahr**!!

## Weihrauch

Im Wohnzimmer abtauchen in die Geschichte, abtauchen in den Orient? Dazu bedarf es nicht viel: **Weihrauch!** Ein würziger, entspannender Duft, der auch inspirierend wirkt und eine positive Wirkung auf die Stimmung hat. In vielen Bioläden sind entsprechende ätherische Öle zu finden (z.B. von Primavera).

## Walnüsse & Wein(-trauben)

Wer kennt sie nicht, die **Walnüsse** auf dem **Weihnachtsteller**. Ein leckerer Snack für Zwischendurch. Durch einen regelmäßigen Verzehr (eine Handvoll) wird der Cholesterinspiegel verbessert und man beugt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Und damit es nicht so trocken wird, noch ein paar **Weintrauben** dazu naschen. Wer's lieber in flüssiger Form mag, **Walnüsse** und **Wein** - beides zusammen erweist sich als bester Garant für einen gemütlichen Abend bei Kerzenlicht und natürlich auch ein langes Leben.

## Wecker

Der **Wecker** vom Handy klingelt, am Festnetz-Telefon wird man auch verlangt und so nebenbei noch die eingegangenen E-Mails lesen. Kurz, wir funken, simsens und mailen permanent über alle Zeitzonen und Regionen der **Welt** und über alle Takte des persönlichen Alltags hinweg. Nicht nur den **Wecker**, sondern auch alles andere einfach mal abschalten, raus aus dem Stand-by-Modus, raus aus der Dauer-Kommunikation. Rein in den **Wald**, ein bisschen wandern gehen, im **Westen** den Sonnenuntergang genießen, den **Wind** im Gesicht spüren, (wenn das **Wetter** es erlaubt) oder auch **Freunde & Familie Wiedersehen**, sich an den **Wundern der Welt** erfreuen. Oder einfach im **Wohnzimmer** auf dem **Sofa** sitzen und in einem spannenden Buch schmökern.

Eine Buchempfehlung: „Das Glück der Unerreichbarkeit“ von Miriam Meckel.

## Weihnachten

Ich wünsche Leserinnen und Lesern ein besinnliches **Weihnachtsfest** und für das neue Jahr viel **Wandel**, wohlige Momente, **Wachstum**, **Wertschätzung** und viel **Energie** und **Witz**.

Ich freue mich darauf, in viele vertraute und viele neue spannende und entspannte Gesichter blicken zu können.

*Anke Mielke*

Bonn, Dezember 2007