



# Balance Time

## für Groß und Klein

### Dein Wohlfühlprogramm für Tag 1

- Kurzurlaub für die Augen
- Konzentrations- und Gute-Laune- Übung
- Barfußübung für große und kleine Fußakrobaten
- Wohltuende Fußmassage

Benötigt werden: große Porzellan- oder Glasschüssel, heißes Wasser, kaltes Wasser, 1 Gästehandtuch pro Teilnehmer, Schüssel mit Wasser für Fußbad, Papier, Buntstifte

### Dein Wohlfühlprogramm für Tag 2

- Aroma-Übung „Sonnenschein“
- Kreatives Vision Bord
- Alte wedrussische Bauchmassage
- Schutz – und Pflege für fleißige Hände
- Küss den Frosch – Übung
- Gute-Laune-Orangenkekse

Benötigt werden: kleines Glas- oder Porzellanschälchen, Bio-Honig, Papier, Buntstifte



### **Dein Wohlfühlprogramm für Tag 3**

- Power-Drink mit Wolfsbeerenpüree
- Kopfkino mit Urlaubsflair
- Zarte Hände Peeling
- Wolkenfrei- Übung

Benötigt werden: Bio-Rohrohrzucker, kleines Glas- oder Porzellanschälchen, 2 größeren Schüsseln (eine für's Peeling und eine mit warmen Wasser), Handtuch, Trinkglas

### **Dein Wohlfühlprogramm für Tag 4:**

- Energietankstelle für Eilige
- Wir mischen unser eigenes Raum- und Auraspray
- Starker Rücken für starke Leute
- Duftender Abschluss mit einer kleinen Feuerzeremonie
- Pfefferminztaler zum Genießen

Benötigt werden: kleine Sprühflasche, Kerze