

# Rezept für Ruhezeit

- Zutaten:**
- 1 Wolldecke
  - Warme Kuschelsocken
  - Lieblingsmusik
  - 1 Kanne Tee, 1 Tasse Apfel-Punsch oder Glühwein
  - 1 Handvoll Kekse, Lebkuchen oder Pralinen
  - Gutes Buch oder Zeitschrift
  - Optional: Gesichtsmaske, Hand-creme

**Zubereitung:**

Schalten Sie Ihr Handy auf lautlos, schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein und breiten Sie die Kuscheldecke aus.

Tragen Sie eine Gesichtsmaske auf, setzen Sie sich hin und kuscheln Sie sich langsam in die Decke ein. Cremen Sie Ihre Hände ein und lassen Sie sich von der Musik treiben. Genießen Sie Ihre Pralinen und verweilen Sie so. Zwischendurch gönnen Sie sich Tee, Apfel-Punsch oder Glühwein und Kekse. Dazu genießen Sie ein Buch.

Dauer: ca. 60 Minuten, bei Bedarf auch länger.

Schöne Weihnachtszeit!



**DOWNLOAD „REZEPT FÜR RUHEZEIT“: [WWW.BEAUTY-FORUM.COM/BUSINESS](http://WWW.BEAUTY-FORUM.COM/BUSINESS)**

Exklusiv für Online-Abonnenten der BEAUTY FORUM BUSINESS: Sie können sich das Rezept auch auf unserer Internetseite [www.beauty-forum.com/business](http://www.beauty-forum.com/business) herunterladen. Geben Sie in die Suche das Stichwort „Rezept für Ruhezeit“ ein oder den Webcode 152482.