

Unsere Wellness- und Mitmach-Aktionen zum Global Wellness Day:

9:00 - 17:00 Den ganzen Tag über Führungen durch unsere Wellness- und Kosmetik Räume / Kurzvorträge und Infos über das Saunieren, Haut-Gesundheit und POWER-PLATE®. Lernen Sie unsere „Soft-Pack“ Liege kennen, Sie werden begeistert sein! Probieren Sie unser „Vitamin-Wasser“ und gesundes Fingerfood.

9:30 - 10:30 Schnupper-Fußreflexzonen Massage

10:00 - 12:00 Kleine Schminkschule / Make Up Beratung

10:30 - 11:30 WOW-Kennenlern Training auf der POWER-PLATE®

12:00 - 13:00 LOMI LOMI Vorführung

14:00 - 14:30 Phantasie-Reise „am Meer“

14:30 - 15:30 Schnupper-Fußreflexzonen Massage

15:30 - 16:30 Kleine Schminkschule / Make Up Beratung

Alle unsere Aktionen zum
GLOBAL WELLNESS DAY
sind für Sie selbstverständlich
kostenlos und unverbindlich!



Bilder © Jakubaschk + Fobolia

Multererer seit 1960

Parfümerie - Kosmetikinstitut
Inh.: Dirk Jakubaschk e.K.
Sulgauerstr.54
78713 Schramberg-Sulgen

Telefon: 07422 - 8386

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8:30 – 12:30 / 14:00 – 18:30
Mittwoch Nachmittag geschlossen
Samstag 8:30 – 12:30
oder nach Vereinbarung

 Werde Multererer-Fan
auf facebook

Multererer seit 1960

Gesundheit trifft Schönheit & Entspannung

GLOBAL WELLNESS DAY



*... wir laden Sie recht
herzlich ein, etwas
für Ihre Gesundheit,
Entspannung, Schönheit
und Wohlbefinden zu tun*

Am 10. Juni 2017

von 9:00 - 17:00 Uhr



Das Multerer Wohlfühl-Team

Zum dritten Mal beteiligt sich Deutschland am 10. Juni 2017 am Global Wellness Day. Mehr als 100 Länder der Welt feiern inzwischen diesen Welttag der Wellness-Bewegung.

GLOBAL WELLNESS DAY

Unser gemeinsames Ziel ist es, möglichst viele Menschen auf die Chancen eines Wellness-Lebensstils aufmerksam zu machen. Denn Wellness ist viel mehr als Massagen, Kosmetik und gepflegtes Verwöhntwerden. Wer Wellness aktiv lebt, kann sein Leben mehr genießen und aufblühen, statt unter Stress und Druck langsam aber sicher die Lust am Leben zu verlieren.

Der Global Wellness Day, der jedes Jahr am zweiten Samstag im Juni stattfindet, wird von professionellen Wellness-Einrichtungen wie Hotels, Spas, Kosmetik-Instituten, Thermen und öffentlichen Bädern, Saunaanlagen, Fitnesscentern und vielen mehr unterstützt, die sich für ein gesundes Leben einsetzen. Sie laden zu einem kostenlosen Aktionstag ein. Alles dreht sich um Bewegungsfreude, Entspannung und genussvoll gesundes Essen und Trinken. Jeder, der kommt, kann selbst mitmachen und diverse Wellness-Aktivitäten ausprobieren.

Wir laden Sie ein, uns am 10. Juni kennenzulernen. Wir nehmen Sie mit zu einer entspannenden Phantasie-Reise, erzählen Ihnen warum Barfuß-Laufen so gut tut, führen Sie durch unseren Wellness-Bereich oder verwöhnen Sie mit einer pflegenden Handmassage. Viele weitere informative, spannende und wohltuende Aktionen haben wir an diesem Tag für Sie vorbereitet. Erleben Sie bei uns am GLOBAL WELLNESS DAY, wie schön Wellness sein kann!



GLOBAL WELLNESS DAY

Das Wellnessprogramm zum Mitmachen

Wellness ist ein Lebensstil, um aus eigener Kraft so gesund und glücklich wie möglich zu sein. Der Global Wellness Day soll uns alle daran erinnern, dass wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand haben, das Beste aus uns und unserem Leben zu machen. Hier sind 7 Empfehlungen für den Alltag.



Eine Stunde gehen

Schon leichte Bewegung wirkt sich günstig auf unseren Körper und unsere Stimmung aus. Die Fitness verbessert sich, wir sehen attraktiver aus, die Gehirnleistung verbessert sich, wir kommen in gute Stimmung.



Mehr Wasser trinken

Wasser trinken ist das einfachste Gesundheits- und Fitnessstraining. Das Blut fließt leichter, der Kopf funktioniert besser, wir sind leistungsfähiger. Je mehr Wasser wir trinken, desto weniger ungesunde Getränke konsumieren wir.



Keine Einweg-Plastikflaschen verwenden

Einweg-Plastikflaschen (besonders aus PET) sind eine große Belastung für unsere Umwelt. Wasser aus Einweg-Plastikflaschen enthält doppelt so viel Östrogen wie aus Glasflaschen.



Bioprodukte aus der Region kaufen

Lebensmittel von regionalen Bio-Erzeugern haben gesundheitliche, ökologische und ethische Vorteile. Problematisch bei konventioneller Produktion sind unter anderem der Einsatz von Pestiziden, Antibiotika und Hormonen.



Eine „gute Tat“ vollbringen

Anderen Menschen eine Freude bereiten macht glücklich. Wer sich für andere einsetzt, ist seltener krank und lebt länger. Der beste Weg, glücklich zu sein, ist andere glücklich zu machen (Robert G. Ingersoll).



Mit der Familie oder Freunden zu Abend essen

Essen ist ein gesundes soziales Ritual, Begegnungs- und Beziehungszeit. Schalten Sie Fernseher, Smartphones und Tablets aus. Hören Sie einander zu. Besonders für Kinder sind gemeinsame Mahlzeiten von großer Bedeutung.



Nicht zu spät ins Bett gehen

7 bis 8 Stunden ungestörter Nachschlaf halten uns körperlich, geistig und emotional fit und gesund. Gehirn, Hormon- und Immunsystem arbeiten im Schlaf auf Hochtouren. Die ersten Stunden Schlaf sind die wichtigsten.