

LEKTION 9 – Sprechen

Wellness – Wohltat für Körper und Sinne

1 Setzen Sie sich in Kleingruppen (3 bis 4 Personen) zusammen und überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich zu Hause ein privates Wellness-Center einrichten können, das nicht zu viel kostet, aber in dem es (fast) alles gibt, was das Wohlbefinden steigert.

2 Sammeln Sie dazu zunächst in der Tabelle, was für die einzelnen Sinne angenehm ist.

sehen	hören	riechen	fühlen	schmecken	Aktivitäten
<i>Naturfarben</i>	<i>Vogelstimmen</i>	<i>Rosen</i>	<i>Wärme</i>	<i>Honig</i>	<i>massieren</i>
<i>grüne Pflanzen</i>					<i>baden</i>

3 Überlegen Sie dann, was Sie machen müssen, um Ihre Wohnung in eine Wellness-Oase umzuwandeln.

Zum Beispiel:

Die Wände in unserer Wohnung streichen wir mit Naturfarben, weil das angenehm für das Auge ist. Überall stehen grüne Pflanzen, damit man das Gefühl hat, von der Natur umgeben zu sein. Deshalb hören wir auch eine CD mit Vogelstimmen. (...)

4 Stellen Sie Ihre Wellness-Angebote dem Kurs vor und erklären Sie, wie man sie zu Hause realisieren kann.