

# WELLNESSTAG



**AUSGANGSPUNKT:**

Kameha Grand Bonn



**BEHANDLUNGSDAUER::**

85 Minuten

Was gibt es schöneres als zusammen mit der besten Freundin einen Wellnessstag zu machen? Also verabredeten wir uns und buchten jeder eine Massage im Kameha Spa & Power House in Bonn.

Dort angekommen wurden wir herzlich begrüßt und bekamen eine Spindkarte für die Umkleidekabine. Fertig umgezogen führte mich Viola in die „Sense Suite“.

Die Kerzen waren angezündet, die Liege beheizt und ich fühlte mich direkt wohl und entspannt. Ich hatte mich für die Abhyanga Massage entschieden.

Viola erklärte mir, dass die Abhyanga Massage ein Mix aus Einölung und leichter Massage ist. Als erstes verteilte Sie also großzügig warmes Sesamöl auf meinem Körper mit einem leicht peelenden Schwämmchen.

Danach begann die Massage. Das warme Öl wurde mit streichenden Bewegungen bis zu den Füßen gestrichen. Die Massage war wirklich sanfter, als ich es sonst so kenne. Viola erklärt mir hinterher, dass man Verspannungen nicht mit harten Griffen löst. Die meisten Verspannungen kommen tief aus der Psyche und lassen sich mit leichten Griffen lösen und den Körper und Geist entspannen.



Danach hieß es umdrehen und das Ritual wurde noch einmal wiederholt. Kleiner Tipp, packt euch am besten ein Shampoo ein und Schminkzeug, denn der Stirnguß mit Öl und die Kopfmassage solltet ihr euch nicht entgehen lassen.

Nach der Behandlung traf ich meine Freundin wieder, die sich für die Hot Stone Massage entschieden hatte. Wir beide waren rundum entspannt und erholt.

Wir setzten uns in den Ruheraum mit einem Getränk und genossen die innere Ruhe und den Ausblick auf den Infinity Pool und den Rhein.

Bevor wir gingen mussten wir unbedingt noch in den Infinity Pool. Der Ausblick war der Wahnsinn und ein gelungener Abschluss unseres Mädelsstages.

**SOPHIE L. – 18. NOVEMBER 2017**