



## SÅDAN SKABER DU WELLNESS-STEMNING

- ✿ Vælg et tidspunkt, hvor dine unger er mætte og friske.
- ✿ Forbered kort dit barn ved at sige 'nu skal vi lave noget hyggeligt'. Gør ikke et stort nummer ud af det, så hun tror, det er noget farligt.
- ✿ Forvent ikke, at dit barn kan fange spa-stemningen med det vuns eller er i zen-stemning en halv time i træk. Vær glad for de små øjeblikke undervejs.
- ✿ Stiller dit barn mange spørgsmål og taler løs, er det okay at svare 'mmm'. Eller sige 'nu skal vi prøve at hviske, skat'. Wellness handler om at komme ud af hovedet og ned i kroppen og at kunne rumme og nyde stilheden.

# Wellness for børn

## - så nemt er det!

Dit barn har brug for pauser og luksus i hverdagen præcis som dig selv. Giver du junior et luksusbad med lidt afspændingsøvelser bagefter, er det en oplevelse, I begge kan hente overskud fra midt i vintermørket.

TEKST RIKKE DINNETZ FOTO MONICA BACH OG IBEN KAUFMANN  
 MODELLER JULIA OG CLARA ISABELLA  
 ILLUSTRATION COLOURBOX



Blødt bomulds-håndklæde med hætte og vaskeklude. Håndklæde 199 kr., vaskeklude 99 kr., Purebaby.

Calendula massage-olie, 125 kr., Weleda/Purebaby.

Luksus-duftlys, 315 kr., Bonpoint.

Lavendelduft hjerte, 79 kr., Poppy Rose.

**M**åske kan du selv finde på det en sjælden gang imellem: at lave skumbad, tænde stearinlys, sætte noget zenagtigt musik på og så ellers stemple ud i en times tid?

Men børn har faktisk også stor glæde af at blive forkælet med et hjemme-spa. Det er både nemt og super dejligt at arrangere wellness for ungerne. Det fortæller Trine Christiansen, som er afspændingspædagog, zoneterapeut og indehaver af sundheds- og velværeklinikken Solar Plexus i København.

"Dine børn har brug for pauser i hverdagen, fordi de ligesom dig har en travl og stresset hverdag, hvor de skal tidligt op og være bestemte steder på bestemte tidspunkter," forklarer hun.

Når du nusser om dit barn, bliver der udløst en masse såkaldt oxytocin i både din og dit barns krop. Oxytocin er kroppens sociale lykkehormon, som gør, at vi mennesker har lyst til at være noget for hinanden. Samtidig bliver der udløst masser af endorfiner, som afspænder og beroliger kroppen.

"Nusser vi om hinanden, bliver vi mere harmoniske over for hinanden. Har to søskende haft en dejlig wellness-oplevelse sammen, ryger de sjældent i konflikt bagefter. Man skændes ikke med den, man lige har nusset om," siger Trine Christiansen.

### Giver et godt selvværd

Ifølge Trine Christiansen har wellness også en positiv effekt på dit barns sansintegration og dermed indlæringsevne og udvikling, fordi berøring styrker nervesystemet. Samtidig får dit barn en større kropsbevidsthed, når hun bliver rørt. Det gør hende bedre til at sætte grænser. Så jo mere nus og velvære du får ind i hverdagen, jo bedre. Det behøver ikke være fuldt program hver gang – det kan være alt mellem ti minutter og to timer.

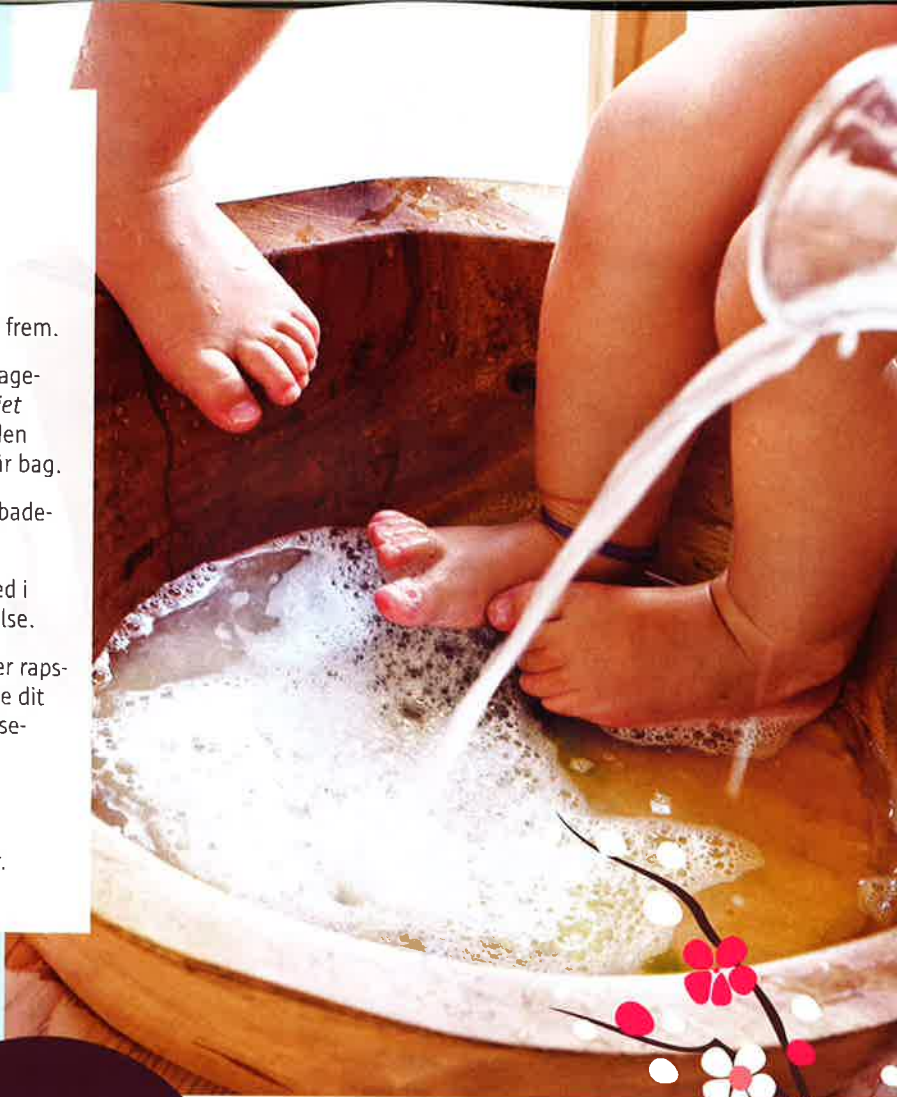
Din skat får et super godt selvværd af at blive forkælet på den gode måde.

"Du lærer dit barn at være god ved sig selv," siger Trine Christiansen.

Wellness til dit barn  
 - 3 trin

## TRIN 1: START MED ET SKØNT FODBAD

- ✿ Tænd stearinlys, og find bløde håndklæder frem.
- ✿ Sæt dejlig meditativ musik på. Gerne new age-musik med bølgeskvulp eller hjertelyd. *Quiet Please* er navnet på gode wellness-cd'er uden sang, som blandt andre Master Fatman står bag.
- ✿ Hæld dejligt varmt vand i en balje. Put fodbadesalt eller skumbad i.
- ✿ Pluk rosenblade eller lavendler, og hæld ned i fodbadet. Det giver en luksuriøs fornemmelse.
- ✿ Bland fint salt med lidt mandel-, kokos- eller rapsolie i en skål. Brug blandingen til at skrubbe dit barns fusser forsigtigt. Det er en herlig sanseoplevelse, der samtidig fjerner snavs.
- ✿ Arrangér lidt lækre snacks til dit spa-barn. For eksempel en klase vindruer og en kop smoothie af banan, mælk og blandede bær.



BÅDE FODBAD,  
SKUMBAD OG  
AFSPENDINGS-  
OVELSERNE EGNER  
SIG TIL BØRN FRA  
NUL TIL OTTE ÅR.



## TRIN 2: TID TIL ET LUKSUSBAD

- ✿ Væk med gule rapænder, plaskelegetøj og Starwars-figurer. De er fin underholdning i aftenbadet, men stimulerer mere, end de beroliger. Stil i stedet små kander frem, så dine børn kan hælde vand ud over sig selv og hinanden.
- ✿ Dæmp lyset. Tag stearinlysene med ind på badeværelset (i god afstand fra ungerne).
- ✿ Fyld badekar eller en stor balje op med varmt vand. Kom skumbad eller tørret kokosmælk i, som gør badevandet hvidligt og giver dit barn en blød hud, der dufter af kokos.
- ✿ Smør dit barn ind i en mild olie. Det er godt mod tør hud.

»

**TRIN 3:  
SUPER NEMME  
AFSPÆNDINGS-  
ØVELSER**



**ARME OG BEN**

Dit barn ligger på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden. Løft først dit barns ene arm op. Sving armen roligt og forsigtigt rundt, mens du beder dit barn slappe helt af i den. Når du kan mærke, at armen er helt afslappet, lægger du den roligt ned igen. Gentag med den anden arm.

Herefter kommer turen til benene. Start med det ene ben. Tag fat med din ene hånd under dit barns knæ og din anden hånd om dit barns hæl. Kørbenet forsigtigt rundt i cirkler – tre gange hver vej. Når dit barn slapper helt af i benet, lægger du det roligt ned. Gentag med det andet ben.



**RYGGEN**

Dit barn ligger på ryggen. Læg dine hænder ind under dit barns ryg ved lænden, så dine fingerspidser rører ved musklerne langs rygsøjlen på hver side. Skub forsigtigt fingrene opad, så muskulaturen bliver afspændt. Træk så dine fingre ganske lidt ind mod dig selv og ned igen, så det bliver en blød og langsom cirkelbevægelse. Gentag nogle gange.



**TIP!**

Når du masserer dit barn, så gør det helt blidt. Nogle børn kan slet ikke lide, at du trykker det mindste på dem. Drop i så fuld massagen, og stryg i stedet helt blidt. Du kan også stryge dit barn med en fjer eller rulle med en blød bold.



**HELE KROPPEN**

Dit barn ligger på maven. Stryg dit barn med dine håndflader i store cirkulære bevægelser på ryggen og ned over armene. Slut af med at trykke blidt på dit barns håndflader med tommelfingrene. Tryk også gerne med to af dine fingre på hver af dit barns fingre, og træk en lillebitte smule og helt forsigtigt i hver finger. Afslut med at stryge dit barn på benene, og massér lidt på hver fod.



**SKULDRENE**

Dit barn ligger stadig på maven med strakte ben og armene ned langs siden. Massér først skuldrene på klassisk vis, hvor du holder dine hænder over hver skulder og trykker blidt sammen, hvorefter du bevæger hænderne lidt udad, slipper og gentager. Helt blødt og forsigtigt. Herefter holder du hånden som en cirkel rundt om det ene skulderblad. Tryk helt forsigtigt med tommelfingren ned i muskulaturen. Gentag med det andet skulderblad.



Økologisk boblebåd m. kamille, 99 kr., Earth friendly baby.

Blød mus med kirsebærsten i maven, der kan varme håndklæderne. 359 kr., Senger/Purebaby.

Bløde hoved- og halesvampe. Tåler kogning, 25 kr., Matas.

Kilde: Trine Christiansen, indehaver af velværeklinikken Solar Plexus. Se mere på Solplex.dk.

>>

## TRIN 1: START MED ET SKØNT FODBAD

- ✿ Tænd stearinlys, og find bløde håndklæder frem.
- ✿ Sæt dejlig meditativ musik på. Gerne new age-musik med bølgeskvulp eller hjertelyd. *Quiet Please* er navnet på gode wellness-cd'er uden sang, som blandt andre Master Fatman står bag.
- ✿ Hæld dejligt varmt vand i en balje. Put fodbadesalt eller skumbad i.
- ✿ Pluk rosenblade eller lavendler, og hæld ned i fodbadet. Det giver en luksuriøs fornemmelse.
- ✿ Bland fint salt med lidt mandel-, kokos- eller rapsolie i en skål. Brug blandingen til at scrubbe dit barns fusser forsigtigt. Det er en herlig sanseoplevelse, der samtidig fjerner snavs.
- ✿ Arrangér lidt lækre snacks til dit spa-barn. For eksempel en klase vindruer og en kop smoothie af banan, mælk og blandede bær.



BÅDE FODBAD, SKUMBAD OG AFSPENDINGS- OVELSERNE EGNER SIG TIL BØRN FRA NUL TIL OTTE ÅR.



## TRIN 2: TID TIL ET LUKSUSBAD

- ✿ Væk med gule rapænder, plaskelegetøj og Starwars-figurer. De er fin underholdning i aftenbadet, men stimulerer mere, end de beroliger. Stil i stedet små kander frem, så dine børn kan hælde vand ud over sig selv og hinanden.
- ✿ Dæmp lyset. Tag stearinlysene med ind på badeværelset (i god afstand fra ungerne).
- ✿ Fyld badekar eller en stor balje op med varmt vand. Kom skumbad eller tørret kokosmælk i, som gør badevandet hvidligt og giver dit barn en blød hud, der dufter af kokos.
- ✿ Smør dit barn ind i en mild olie. Det er godt mod tør hud.

>>

# SKIFERIE I SÆRKLASSE FOR HELE FAMILIEN



20 års erfaring i Alperne - er 20 års erfaring i at sende danske familier på skiferie i særklasse! Vores familiekoncept giver bl.a. vores gæster fantastiske børnerabatter, garanti for dansk skiskole, sjov på pisterne med vores maskot Elliot, gratis liftkort samt sjove arrangementer for børn i alle aldre – alt sammen med TRYGHEDSGARANTI på pris, bookingændringer, skiløb og guideservice.

Ring til os på 97 325 325 eller læs mere på [hojmark.dk/familiekoncept](http://hojmark.dk/familiekoncept). Vi glæder os til at høre fra dig!



Læs mere om Højmark Rejsers tryghedsganti - scan med smartphone eller gå ind på [hojmark.dk/tryghedsgaranti](http://hojmark.dk/tryghedsgaranti)

# ski@hojmark

Højmark Rejser A/S | Tlf. 97 325 325 | [ski@hojmark.dk](mailto:ski@hojmark.dk) | [hojmark.dk](http://hojmark.dk)

### PRISEKSEMPEL

UGE 4

**KUR-SELV TIL MARIA ALM**

Bo på Hotel Unterberg  
Inkl ½-pension  
Lige ved liften!  
2 voksne og 2 børn (2-12 år)

# 8.396,-

Inkl. gratis liftkort til børnene