

## Geschenktipp Wellness

**Sich um Geschenke Weihnachten Gedanken zu machen, ist immer gut. Zu den beliebtesten Geschenkideen Wellness zu zählen, ist auch richtig, aber natürlich auch nicht immer gerade billig und deswegen ein exquisites Geschenk.**

Für viele ist es immer mit vielen Überlegungen verbunden, wenn sie sich um Weihnachtsgeschenke Gedanken machen müssen.

Denn nicht immer haben sie direkt die durchschlagende Idee und stehen daher oftmals auf dem Schlauch.

Je nachdem, wie viel man investieren möchte, kann man eventuell auch darüber nachdenken, ob man vielleicht als Geschenkideen Wellness-Gutscheine verteilt. Diese sind nämlich mit der Zeit immer beliebter geworden und so sind diese Geschenkideen Wellness Gutscheine zu verschenken eine gute Idee.

Oft wünschen sich die Menschen sogar solche Gutscheine.

Die Geschenke Weihnachten dann zu verteilen macht auch mehr Spaß, weil man eben ein Geschenk dabei hat, von dem man weiß, dass man es auf jeden Fall mögen wird. Und somit hat man auch nichts falsches gemacht.

Geschenke Weihnachten zu verschenken ist sowieso immer ein hartes Los und somit hat man nämlich immer die Arbeit am Hals, darüber nachzudenken, was man denn überhaupt verschenken könnte.

Aber Gutscheine aus dem Bereich Wellness, oder Massagegutscheine sind immer beliebter geworden in der letzten Zeit, weil man bekommt dadurch Entspannung und Wohlbefinden geschenkt. Viele Menschen nutzen Wellness Angebote durchaus gerne, können es sich aber auf die Dauer nicht leisten. Deswegen ist dies immer eine gute Geschenkidee.

Eine luxuriöse Gesichtsbildung, ein Tag im Wellnesshotel oder Thermalbad oder ein Besuch beim Nobelfriseur sind tolle Ideen und die Erinnerung daran bleibt.

Viele Studios, die Wellness und dergleichen anbieten, haben auch spezielle Aktionen, die man eventuell jemandem zu Weihnachten schenken könnte. Viele lassen sich auch darauf ein, einen Gutschein auszustellen. Deswegen wird es deswegen auch eher weniger Probleme geben. Wen also wirklich noch eine zündende Idee fehlt, der sollte vielleicht darüber nachdenken, seinen Freunden oder Verwandten einen Gutschein in einem Wellness Studio zu schenken. Die meisten nehmen dies nämlich mit Freude entgegen und haben daran richtigen Spaß.

Dabei kann man sich dann sicher sein, dass man das Richtige verschenkt hat und sich derjenige daran erfreuen kann. Und seien wir ehrlich: Wer hat nicht gerne in der heutigen Stress-Zeit gerne mal ein bisschen Entspannung? Wenn man so etwas geschenkt bekommt, wird man dies doch sicherlich gerne annehmen, oder?

## Für Harmonie gibt es kein Patentrezept

**Weihnachten und die mit diesem Fest verbundenen Erwartungen, Wünsche und Sehnsüchte sind bei vielen von uns groß. Offen oder unterschwellig wird uns auf Schritt und Tritt, ob hörbar oder lesbar, durch die Werbung suggeriert, was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein.**

Gerade an Weihnachten ist die Erwartungshaltung riesig: wer sich das ganze Jahr in der Familie ankeift oder ignoriert, soll sich an diesen 3 Tagen lieben - das geht meistens schief...

Abgehetzt von Weihnachtseinkäufen bereitet die Mutter das Festtags-Menü vor, der Vater biegt den Tannenbaum im Wohnzimmer zurecht, und die Kinder streiten sich über das Fernsehprogramm.

Weihnachten ist für viele Menschen alles andere als ein besinnliches "Fest der Liebe". Oft endet der Heilige Abend mit Enttäuschung und Krach, Seelsorge-Telefone und Beratungsstellen haben in der Weihnachtszeit Hochkonjunktur. In vielen Fami-

lieren schenken sie sich, um sich schenken zu können, ist es nicht auszuschließen, dass sich Spannungen und Stress in einem erheblichen Maß aufbauen und den weihnachtlichen Frieden in der Familie gefährden.

Letztendlich sollte man die Erwartungen zurückschrauben. Wenn die betreffenden

Auch für Singles ist Weihnachten manchmal ein Graus: Auch wenn sie mit anderen zusammen feiern, wird ihnen dann plötzlich bewusst, dass sie alleine sind.

Denn einer aktuellen Umfrage zufolge ist für 84 Prozent der Bevölkerung Weihnachten ein Familienfest.



Personen das ganze Jahr über eher "stoffelig" sind, ist die Chance relativ gering, dass sich dies ausgerechnet unter dem Weihnachtsbaum ändert.

Besonders schwer haben es an Weihnachten oft getrennt lebende Paare. Die Kinder möchten am liebsten mit beiden Eltern feiern - das führt zu Problemen. Hier sollte rechtzeitig eine Lösung gesucht werden.

Vielleicht ist es dann doch am besten, die Traditionen ausfallen zu lassen und an den Weihnachtsfeiertag einfach in Urlaub zu fahren.

Von heute auf morgen auf Harmonie umschalten, jeden Groll einfach wegdrücken - das ist nahezu unmöglich. Fest steht: Weihnachten macht nicht automatisch besinnlich.



lien sind aus Sicht von Psychologen die Erwartungen an das Fest heillos überzogen.

"Kleine Enttäuschungen werden gerade in der Weihnachtszeit für viele Menschen unerträglich", meint der Psychologe Wolfgang Bergmann aus Hannover. "Ich halte das nicht aus, dass es in meinem Leben so wenig Harmonie gibt", sagten sich manche Leute gerade in einer Zeit, in der das Streben nach Liebe und Harmonie besonders stark ist.

Trotz allseits guten Willens und fester Vorsätze, die Weihnachtstage in guter Weise und ohne emotionale Ausrut-

