

SUSANNE KAUFMANN™

7-Tage Wellness-Programm



Unser Handeln bei SUSANNE KAUFMANN ist tief in österreichischen Traditionen verwurzelt, die auf ganzheitlichem Wohlbefinden und Selbstpflege beruhen. Hautpflege ist ein wichtiger Teil davon. Um Sie zu Achtsamkeit und einem gesunden, ausgeglichenen Lebensstil zu inspirieren, haben wir ein 7-tägiges Wellness-Programm mit einer Auswahl an unterstützenden Produkten und Schönheitsritualen zusammengestellt, das Sie bequem zu Hause umsetzen können.

7-TAGE WELLNESS-PROGRAMM

Susanne Kaufmanns Empfehlungen

Montag

Starten Sie die Woche mit einem Fußbad mit unserem Basensalz entsäuernd um Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Das Bad löst blockierte Energie und fördert die natürliche Entgiftung. Lösen Sie einen Löffel des Salzes in einer Schüssel mit warmem Wasser auf und entspannen Sie 10-15 Minuten Ihre Füße darin. Sie können das Salz auch als Peeling verwenden, um die Haut sanft von abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien und den pH-Wert der Haut wiederherzustellen. Trinken Sie zusätzlich eine Tasse unseres Basentees oder ein Glas Wasser, um Ihren Körper von innen heraus bei der Entgiftung zu unterstützen.

Dienstag

Feuchtigkeit ist der Schlüssel zu einer gesunden Haut. Tragen Sie nach einer gründlichen Reinigung zunächst unser Hyaluronserum feuchtigkeitsspendend und anschließend darüber die Feuchtigkeitsmaske auf. Lassen Sie die Produkte bei einem kleinen Morgenspaziergang an der frischen Luft einwirken, der einen zusätzlichen kühlenden Effekt liefert und eine tolle Möglichkeit ist, den Kopf freizubekommen. Nehmen Sie die Maske anschließend mit Wasser ab und tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf. Wir empfehlen unsere Tagescreme Linie T, die ein hohes Feuchtigkeitslevel in der Haut aufrechterhält und für ein glattes und geschmeidiges Hautbild sorgt.

Mittwoch

Versuchen Sie regelmäßige Wechselduschen in Ihre Morgenroutine zu integrieren. Besonders in der Nacht sammeln sich Toxine, die unser Körper produziert, auf unserer Haut. Deshalb empfehlen wir den Tag zunächst mit einer kalten Dusche zu starten, um diese abzuwaschen. Wechseln Sie anschließend 2- bis 3-mal zwischen warmem und kaltem Wasser ab. Wechselduschen haben einen stimulierenden Effekt und fördern ein gesundes Immunsystem. Tragen Sie im Anschluss unsere Mineralsalz Körperlotion auf die noch feuchte Haut auf, um die Absorption der Inhaltsstoffe zu optimieren.

Donnerstag

Das Einmassieren von Gesichtspflege mit unserem Obsidian Face Roller kann helfen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen, während die Wirkstoffe tief in die Haut eindringen. Für einen zusätzlich strahlenden Teint sorgt unser Pollution Skin Defense System, das jetzt in 3x 10ml-Flaschen erhältlich ist. Arbeiten Sie die Seren von der Mitte des Gesichts horizontal mit sanftem Druck nach außen ein. Das Gleiche gilt für die zarte Augenregion: Platzieren Sie die Rolle unterhalb des Auges und rollen Sie vom Nasenrücken/ inneren Augenwinkel horizontal nach außen in Richtung der Schläfe. Der dunkle Obsidianstein ist bekannt für seine Heilkräfte, die zur Linderung von Entzündungen, zur Stärkung des Bindegewebes und zur Beseitigung von Blockaden eingesetzt werden.

Freitag

Bereiten Sie Ihren Körper mit einer straffenden Behandlung für zu Hause auf das Wochenende vor. Tragen Sie eine Mischung aus unserer Straffenden Körpercreme und dem Straffenden Körperserum großzügig auf Ihren Körper auf. Anschließend Arme, Beine und Oberkörper mit Folie umwickeln und 30 Minuten einwirken lassen. Die verbleibende Creme von unten nach oben in die Haut einmassieren, um das Lymphsystem zu stimulieren. Das Resultat ist ein gefestigtes, glatteres Hautbild.

Samstag

Gehen Sie offline. Versuchen Sie, einen Abend pro Woche einem guten Buch anstelle eines digitalen Geräts zu widmen, um Ihre Haut und Ihre Augen vor blauem Licht zu schützen, die Entspannung und damit einen guten Schlaf zu fördern. Mit unserem Balancing Room Diffuser können Sie ein Stück Bezaun in Ihr Zuhause holen: Die wohltuende Mischung aus Weihrauch, Zedernholz, Patschuli und Ylang-Ylang schafft eine entspannte Atmosphäre während Sie die nächste Lektüre verschlingen. Unser Extra-Tipp: Gönnen Sie Ihren Füßen ein weiteres Fußbad mit unserem Basensalz und machen Sie so die Spa-Behandlung zu Hause perfekt.

Sonntag

Bäder sind eine tolle Form der Pflege und Erholung. Das Wunderbare am Baden ist, dass Sie es auf Ihre individuellen körperlichen und mentalen Bedürfnisse abstimmen können. Lassen Sie sich ein Bad ein und fügen Sie 5-7 Löffel unseres Kräuter-Molkebad pflegend hinzu, das Ihren Körper nach einer langen und anstrengenden Woche intensiv nährt und beruhigt. Um den pH-Wert und das Gleichgewicht der Haut wiederherzustellen, können Sie zusätzlich einige Löffel unseres Basensalzes hinzufügen. Wenn Sie ein schaumiges Vollbad lieben, empfehlen wir unser Malvenblüten Schaumbad, das die Haut schützt und Irritationen lindert. Der perfekte Ausklang am Ende der Woche.

DAS GROSSE GANZE SEHEN

Wir sehen Schönheit ganzheitlich. Wenn Sie einen rundum bewussten Lebensstil führen, werden Sie nicht nur gut aussehen, sondern sich auch gut fühlen. Eine gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung wirken sich stark auf unser Aussehen und unser allgemeines Wohlbefinden aus. Warum bei der Hautpflege aufhören? Selbstpflege besteht aus einer Vielzahl an Elementen, die gemeinsam ein Ganzes bilden.

Zur inneren Reinigung:

- Trinken Sie jeden Morgen Ingwer und Zitrone: Ein Schuss frisch gepresster Ingwer mit Zitrone ist das beste Mittel, um den Körper zu entgiften. Nichts hilft besser, eine drohende Krankheit wie einer Erkältung oder Grippe vorzubeugen, einen Mangel an Energie zu bekämpfen oder einen stumpfen Teint zum Strahlen zu bringen.
- Nehmen Sie sich eine halbe Stunde am Tag Zeit, sich ganz auf sich zu konzentrieren. Machen Sie eine einfache Atemübung, bei der Sie 5-10 Minuten lang tief bewusst ein- und ausatmen. Damit unterstützen Sie Ihr Lymphsystem, das die Giftstoffe in unserem Körper beseitigt.
- Aktiv zu bleiben ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils. Nehmen Sie sich 25 Minuten am Tag Zeit für einen kurzen Powerwalk, Pilates oder einen Yoga-Kurs. Tragen Sie im Anschluss nach Bad oder Dusche eine Körperlotion oder ein Körperöl in Aufwärtsbewegung zum Herzen hin auf, um den Lymphfluss zu unterstützen und Muskelverspannungen zu lösen.

