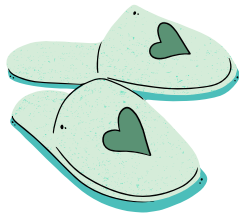
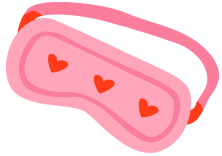
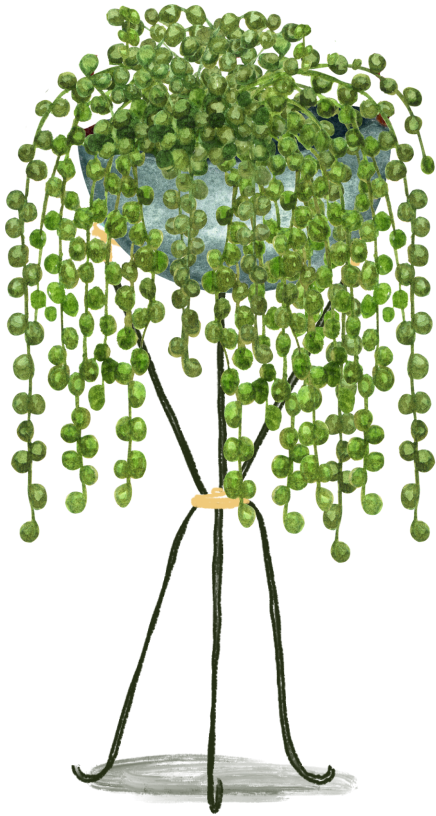


Fitnessraum

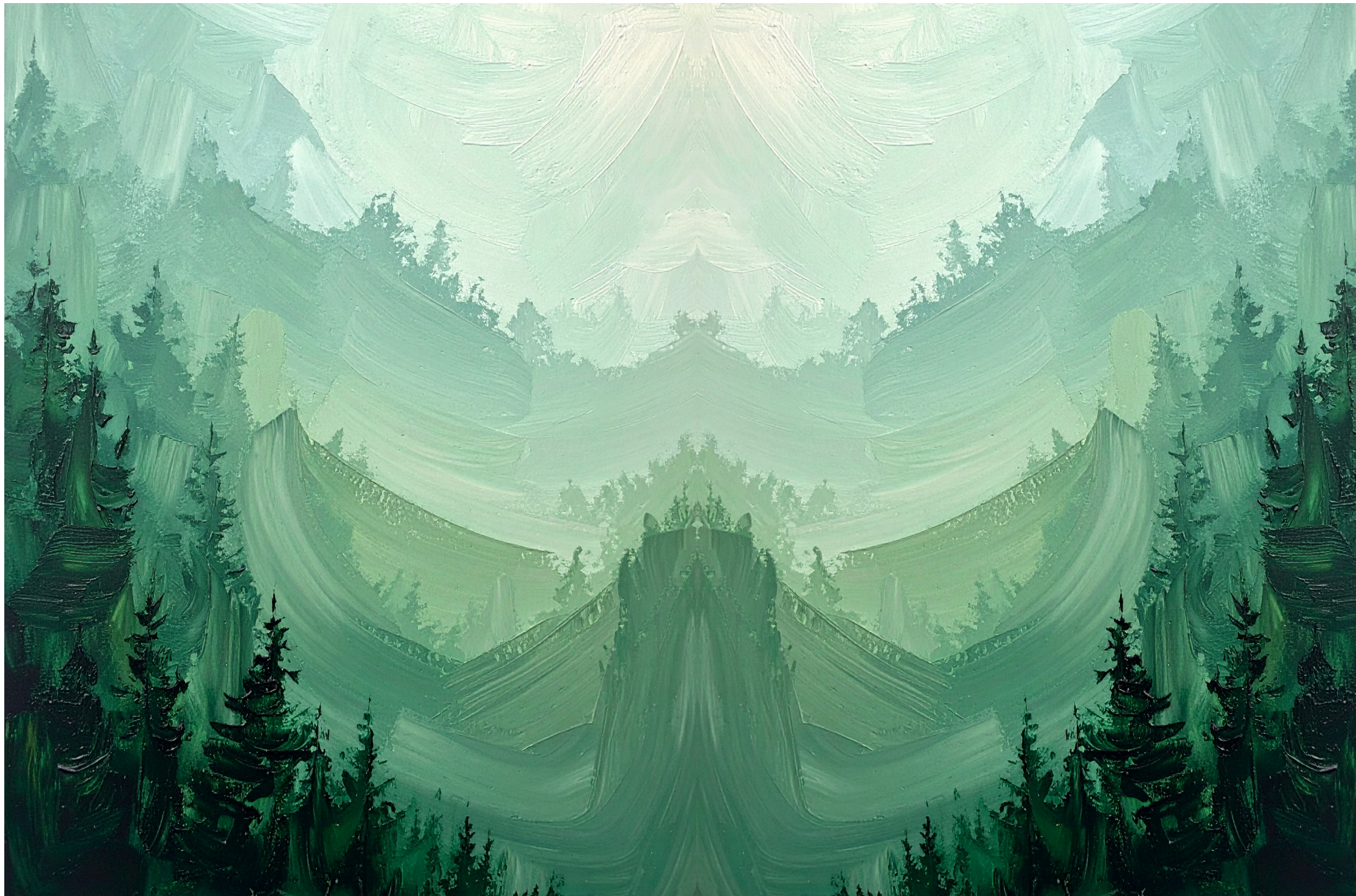
Ausgang

Toiletten











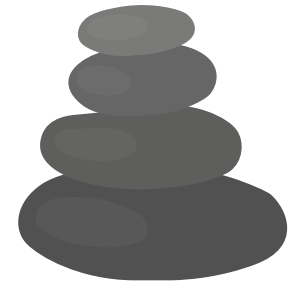
Copyright-Hinweis  
© 2026 Sabrina Merz-Scholz, Das Sinneskarussell  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Vorlage sowie alle enthaltenen Inhalte (Text, Namen, Figuren, Ideen) sind urheberrechtlich geschützt.

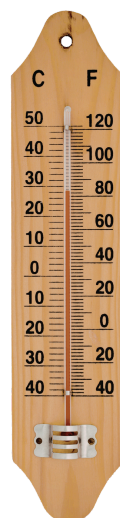
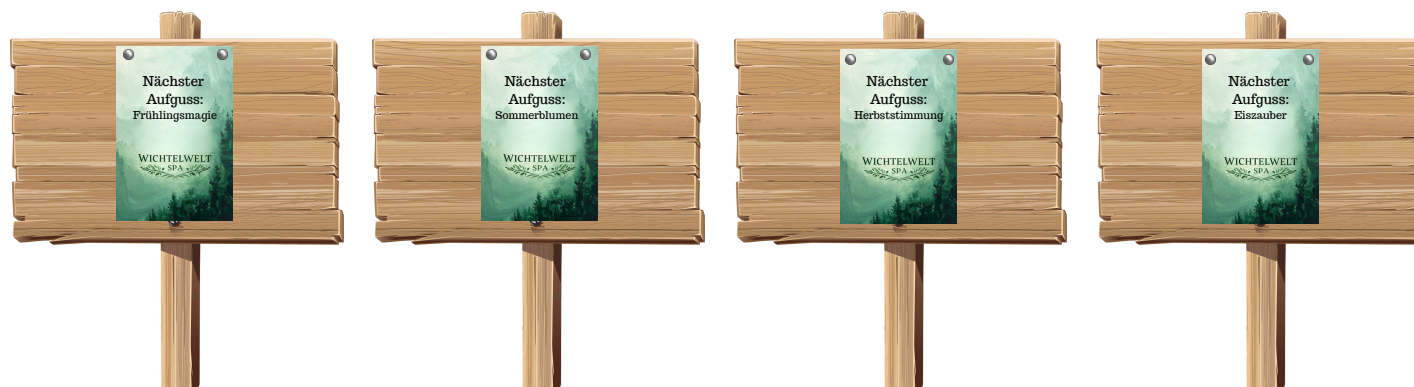
Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin darf dieses Werk weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Weise genutzt werden.

Die Veröffentlichung der selbst gebastelten Varianten auf Social Media Plattformen ist mit Verlinkung von **@wichtel\_vhs** gestattet.

Für Anfragen zur anderweitigen Nutzung oder Veröffentlichung: [www.sinneskarussell.com](http://www.sinneskarussell.com).



**Die nachfolgenden Seiten waren bereits Bestandteil des Kurses**



Copyright-Hinweis  
© 2026 Sabrina Merz-Scholz, Das Sinneskarussell  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Vorlage sowie alle enthaltenen Inhalte (Text, Namen, Figuren, Ideen) sind urheberrechtlich geschützt.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin darf dieses Werk weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Weise genutzt werden.

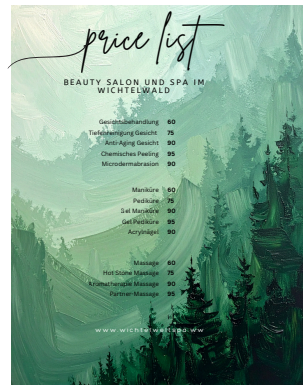
Die Veröffentlichung der selbst gebastelten Varianten auf Social Media Plattformen ist mit Verlinkung von [@wichtel\\_vhs](#) gestattet.

Für Anfragen zur anderweitigen Nutzung oder Veröffentlichung: [www.sinneskarussell.com](http://www.sinneskarussell.com).



Tannenduft-Aufguss	Lavendel-Aufguss	Zitrus-Aufguss	Weihnachts-Aufguss	
Salz-Peeling	Honig-Lippenbalsam	Mediterranes Massageöl	Leave-in Meeresbrise	
Schoko-Maske	Tonerde	Brenneseeln		
Morgentau-Spray				

Copyright-Hinweis  
 © 2026 Sabrina Merz-Scholz, Das Sinneskarussell  
 Alle Rechte vorbehalten.  
 Diese Vorlage sowie alle enthaltenen Inhalte (Text, Namen, Figuren, Ideen) sind urheberrechtlich geschützt.  
 Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin darf dieses Werk weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Weise genutzt werden.  
 Die Veröffentlichung der selbst gebastelten Varianten auf Social Media Plattformen ist mit Verlinkung von **@wichtel\_vhs** gestattet.  
 Für Anfragen zur anderweitigen Nutzung oder Veröffentlichung: [www.sinneskarussell.com](http://www.sinneskarussell.com).



Preisliste Massage etc. als Flyer, Werbetafel,...





Copyright-Hinweis  
© 2026 Sabrina Merz-Scholz, Das Sinneskarussell  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Vorlage sowie alle enthaltenen Inhalte (Text, Namen, Figuren, Ideen) sind urheberrechtlich geschützt.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin darf dieses Werk weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Weise genutzt werden.

Die Veröffentlichung der selbst gebastelten Varianten auf Social Media Plattformen ist mit Verlinkung von [@wichtel\\_vhs](#) gestattet.

Für Anfragen zur anderweitigen Nutzung oder Veröffentlichung: [www.sinneskarussell.com](http://www.sinneskarussell.com).

Massageraum

Klangtherapie

Wasserbetten



Sauna

Infrarotkabine

Teestation



Yogaraum

Whirlpool

Kneipp-Becken



Dampfbad

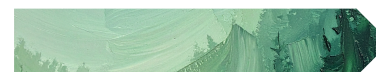
Ruheraum

Barfuss-Pfad



Behandlungsraum 1

Behandlungsraum 2



Meditationsraum

Pool



Kaltwasserbecken

Beauty Salon



Anmeldung

Smoothie-Bar



Umkleide

Duschen





Rezepte für natürliche Pflegeprodukte		<h3>Salz-Peeling</h3> <p>3 EL Meersalz 2 EL Pflanzenöl Auf Wunsch: Ätherisches Öl</p>	Zutaten vermengen und möglichst direkt aufbrauchen. Grobes Salz für den Körper und feines Salz für das Gesicht verwenden.		<h3>Lippenbalsam</h3> <p>10 g Bienenwachs 10 g Kokosöl 10 g Pflanzenöl 1 TL Honig</p>	Alles bis auf den Honig im Schmelztopf (Wasserbad) erwärmen. Den Honig erst vor dem Umfüllen unterrühren.	
---------------------------------------	--	---	---	--	---	---	--

leave in "meereskrise"  
100 ml wasser  
10 g meersalz  
25 ml olivenöl

da die guten Eigenschaften des Honigs bei Erhitzen über 38 Grad verloren gehen.	<h3>Gurken-Maske</h3> <p>Feine Gurkenscheiben auf Gesicht und Dekolleté legen, 15 Minuten einwirken lassen.</p>	<h3>Haar-spülung</h3> <p>250 ml Wasser 2 EL Brennessel/Minzblätter</p>	Aufkochen, abgekühlte Spülung einmassieren und mind. 2 Minuten einwirken lassen, gründlich ausspülen.		<h3>Massageöl</h3> <p>100 ml Pflanzenöl als Basisöl 15 Tropfen ätherisches Öl</p>	Zutaten vermischen und in einem lichtundurchlässigen Gefäß aufbewahren.		
---	---	--	---	--	---	---	--	--

mediteranes massageöl  
100 ml olivenöl  
10 tropfen zitronenöl  
5 tropfen rosmarin

Welche Öle eignen sich als Basisöl?	Die Öle sollten möglichst naturbelassen und in Bioqualität sein.	<h3>Avocadoöl</h3> <p>Pro: mildes Aroma, Phytosterole fördern Zellregeneration, zieht gut ein</p>	Contra: nicht nachhaltig 	<h3>Johannis-krautöl</h3> <p>Pro: Antibakteriell, stimmungsaufhellend, Hyperforin</p>	unterstützt Wundheilung Contra: sensibilisiert die Haut für UV-Licht 	<h3>Jojobaöl</h3> <p>Pro: schwacher Eigenduft, lange Haltbarkeit, zieht gut ein, wirkt gegen Akne</p>		<h3>Kokosöl</h3> <p>Duft nach Kokos Pro: Zieht schnell ein, Antibakterielle Eigenschaft</p>	Contra: Erreicht tiefe Hautschichten nicht, nicht nachhaltig. 	
-------------------------------------	--	---	------------------------------	---	---	---	--	---	---	--

bodyspray "morgentau"  
1 tasse grüner tee  
1 tl gurkensaft  
1 tl aloe vera gel

<h3>Mandelöl</h3> <p>Duft nach Marzipan Pro: Für empfindliche Haut geeignet</p>	Contra: dauert lange bis es einzieht, nicht nachhaltig 	<h3>Sesamöl</h3> <p>Nussiger Duft Pro: dringt in tiefe Hautschicht en, lange Haltbarkeit,</p>		<h3>Olivenöl</h3> <p>starker Eigengeruch Pro: Gute Gleitfähigkeit Contra: nimmt Duft ätherischer Öle weniger gut auf</p>		<h3>Weizen-keimöl</h3> <p>Pro: Anti-Aging -Effekt Contra: kann insbesondere bei Jüngeren zu</p>	Hautunreinen führen, vergleichbar geringe Haltbarkeit 		
---	--	---	--	--	--	---	---	--	--

mediteranes massageöl  
100 ml olivenöl  
10 tropfen zitronenöl  
5 tropfen rosmarin

bodyspray "morgentau"  
1 tasse grüner tee  
1 tl gurkensaft  
1 tl aloe vera gel

	Rezepte für natürliche Pflegeprodukte	
--	---------------------------------------	--

Copyright-Hinweis  
© 2026 Sabrina Merz-Scholz, Das Sinneskarussell  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Vorlage sowie alle enthaltenen Inhalte (Text, Namen, Figuren, Ideen) sind urheberrechtlich geschützt.  
Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin darf dieses Werk weder ganz noch teilweise vervielfältigt, verbreitet oder in sonstiger Weise genutzt werden.  
Die Veröffentlichung der selbst gebastelten Varianten auf Social Media Plattformen ist mit Verlinkung von @wichtel\_vhs gestattet.  
Für Anfragen zur anderweitigen Nutzung oder Veröffentlichung: www.sinneskarussell.com.