

Die bezaubernde Zen-Meisterin

Gelassen und strahlend in den Sommer starten: mit kleinen Zen-Pflegeritualen (inspiriert von der spirituellen Geisteshaltung des Zen) und Naturkosmetik, welche unsere äussere und innere Schönheit anspricht.

Text: Kristina Köhler/Fotos: Geri Born

1



RUHIGES BLÜTENMEER

Jasmin-Honig-Blütenbad Come Clean von Pañpuri. Unterstützt die Earth Save Foundation. Bei Beauty Flash, Zürich, CHF 80.–

2



DUFTENDES RITUAL

Sita-Räucherstäbchen von Faircense, aus einem Fair-Trade-Projekt in Auroville, Indien. Reformhaus, Claro, CHF 5.–

3



WARME MASSAGE

Massagekerze Nr. 27 mit Olivenöl, Bienenwachs, Calendula. San Floriano, Demeter-Kosmetik, Müller Reformhaus, ca. CHF 28.–

4



PFLEGENDE KOSTBARKEIT

Blütenblätter-Beauty-Öl für Gesicht und Körper mit Rosen-, Neroli- und Jasmin-Essenz. Robert & Josiane, CHF 35.–

5



ZÄRTLICHE REINIGUNG

Mimosen-Seife für sensible Haut, in einer nostalgischen Holzschachtel. Les Cakes de Bertrand, bei Beauty Flash, Zürich, CHF 20.–

6



KLEINER MAGIER

Mini-Intensivpflegebalsam mit Rosenduft für Lippen, Gesicht und raue Körperstellen. Etwa im Egli-Reformhaus, CHF 4.90

7



TIEFE STILLE

Lange Gebetskette aus Holzperlen. Ähnliche Ketten gibts etwa bei Little Tibet oder Songtsen House, Zürich, ca. CHF 20.–

8



LEUCHTENDE HAUT

Ayana Regenerationscrème mit Ginkgo-Extrakt und Bio-Jojobaöl. Von Tautropfen, im Kosmetikfachhandel, CHF 39.–

9



INNERE HARMONIE

Entsäuernd wirkender Blüentee mit Blütenpollen, von Michael Droste-Laux. In grösseren Müller-Reformhaus-Filialen, CHF 24.–

SAMMLUNG

Wenn die Flut der Gedanken zur Ruhe kommt, erwacht unsere wahre Schönheit. Kimono: Sato, www.sato.ch, CHF 360.–



ACHTSAMKEIT
 Ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, lässt Handlungen gelingen.
 Trainingsbekleidung:
 Budo Sport, www.budo.ch,
 CHF 59.–

Was ist Schönheit? „Du musst sie selbst sehen, die Schilfblüten, getränkt in Mondlicht.“ Zen-Gedicht



1



SCHÜTZENDE HÜLLE
 Ausbalancierende Körpermilch Moody Cow, Cowshed mit Rosengeranien- und Lindenblüten-Extrakt. Changemaker, CHF 29.–

2



NEUE GLÄTTE
 Straffendes Cellulite-Gel mit Aloe-vera-Saft, Efeublätter-, Tigergas-Extrakt. Santaverde, Bio-Fachhandel, Marionnaud, CHF 48.90

3



FREIER ATEM
 Ätherische Öl-Mischung Support mit Pfefferminze und Teebaum von Aromatherapy Associates. Labospa, Zürich, CHF 25.–

4



GUTE ZIRKULATION
 Massagesäcklein, gefüllt mit Kugelseifen, Harn & Thann. Wirkt sanft und duftet fein. Bei Labospa, Zürich, CHF 15.–

5



GROSSE GELASSENHEIT
 Bio-Raumduft Gelassenheit von Organic Avenue. Etwa bei Changemaker, Zürich, Basel, CHF 49.–

6



FRISCHER BLICK
 Straffende Augenpflege Bio Aktiv mit dem Heilpflanzen-Extrakt Criste Marine. Von Garnier Naturkosmetik, CHF 18.90

7



FEUCHTIGKEITS-BAD
 Serum mit Schweizer Extrakten aus Zitronenmelisse und Hafer. Von Biocosma, Drogerien, Coop City, Manor, CHF 24.–

8



LICHTES HERZ
 Körperspray Chakra 4 von Aveda mit Sandelholz und Mandarine. Bezugsquellen bei www.aveda.ch CHF 61.50

9



VERJÜNGUNGSKUR
 Gesichtspflege Pure & Natural Anti-Age mit Bio-Arganöl und Bio-Klettenfrucht-Extrakt. Von Nivea Visage, CHF 20.90

Stills Paul Seewer, Styling Janette Gloor, Haar & Make-up Brigitte Aeschbach (Time)