

### Handpeeling:

Ihr benötigt:

- Öl (egal welches, aber Babylon ist super)
- 2 EL Zucker
- Gefäß oder Waschbecken

So einfach geht's:

Durch das ganze Hände desinfizieren sind eure Hände bestimmt auch ganz rau aber dafür haben wir einfach ganz einfache Lösung:

1. Ihr tut ein bisschen Öl (was für eins ist egal) in eure Hand und gebt etwas Zucker dazu.
2. Anschließend reibt ihr eure Hände ein paar Minuten, wie beim Hände waschen (am besten macht ihr das ganze auch über dem Waschbecken) wenn ein paar Minuten vergangen sind wascht ihr alles wieder ab und habt schöne weiche Hände.



### Honig-Maske:

Ihr benötigt:

- 2 EL Honig
- 2 EL warmes Wasser
- Gefäß

So einfach geht's:

1. zwei Esslöffel Honig und zwei Esslöffel warmes Wasser vermischen
2. auf dem Gesicht verteilen- Augenpartie auslassen
3. Honig Maske für 15-20 Minuten einwirken lassen

### Lippenpeeling:

Ihr benötigt:

- 4 TL Honig
- 2 TL Zucker (am besten braunen, da dieser grober ist und somit für einen besseren Peeling-Effekt sorgt)
- evtl. Öl, z.B. Kokosöl, Olivenöl oder Avocado-öl
- Gefäß

So einfach geht's:

1. Den Honig und das Zucker in einer Schale zusammen mischen. Je nach Belieben kann man auch noch etwas Öl hinzugeben.
2. Das Mischungsverhältnis ist hier 2:1, also: 2EL Vaseline und 1EL Zucker
3. Nun ist es fertig und ihr könnt eure Lippen vorsichtig in kreisenden Bewegungen damit einreiben.
4. Anschließend spült ihr es ganz normal mit Wasser ab.
5. Achtet darauf, dass ihr ein Gefäß habt, um das restliche Peeling aufzubewahren.



6. Als Alternative zu Honig: Vaseline
7. Das ganze dann wieder schön verrühren und fertig ist euer Peeling!

### Locken ohne Lockenstab:

Ihr benötigt:

- Socken
- Haargummis

So einfach geht's:

1. Feuchte Haar partienweise Abteilen
2. Die einzelnen Strähnen auf die Socken aufrollen
3. Die Sockenende verknoten
4. Zum festeren Halt: vor dem Aufdrehen der Socken Schaumfestiger benutzen.
5. Die Socken über Nacht in den Haaren behalten



### Nägel schön Lackieren:

Ihr benötigt:

- Nagellack
- Kreppband
- Korke
- Feststecknadel mit rundem Kopf
- Glitzer
- Farbloser Lack

So einfach geht's:

Streifen:

1. Eine Grundfarbe wählen und komplett auftragen
2. Mit dem Kreppband Dreiecke oder Streifen abkleben (nicht zu fest aufkleben, damit sich die Grundfarbe nicht löst)
3. Zweite Nagellackfarbe in das Dreieck bzw. den Streifen geben

Punkte:

1. Stecknadel in einen Korke stecken
2. Eine Grundlackfarbe auftragen
3. Die Stecknadel in andere Farbe eintauchen und auf Fingernagel stempeln

Glitzer:

1. Grundfarbe auftragen
2. Antrocknen lassen und dann Fröchte Spitze in Glitzer tunken .
3. Für besseren Halt: mit farblosen Lack überlackieren



### **Massage:**

Ihr benötigt:

- Einen Partner
- Gegenstände

So einfach geht's:

1. Lasse dich 10 Minuten massieren und wechseln dann mit deinem Partner
2. Ihr könnt eure Hände, aber auch Massagegegenstände benutzen. Vielleicht findet ihr aber bei euch Zuhause noch andere Gegenstände die zu massieren geeignet sind – aber Vorsicht die dürfen nicht spitz sein.
3. Ihr könnt in die Massage auch Geschichten einbauen wie die Nilpferdwasche oder Pizzabacken

### **Traumreise:**

Ihr benötigt:

- Ein Handy mit Lautsprecher
- YouTube

So einfach geht's:

1. Legen dich gemütlich hin
2. Nimm dir gerne eine Decke zur Hand oder ein Kissen
3. Lausche den Anweisungen unter diesem Link <https://youtu.be/dsg0gpf5d3A> und Atme ruhig – lass alles los.



---

## ***Andacht***

Bibelstelle: Sirach 7,36

***„Reiche den Armen deine Hand, damit du reich gesegnet wirst“***

Nachdem ich mir diese Bibelstelle mehrmals angesehen und durchgelesen habe, wird mir immer bewusster, dass es immer die Schwachen und Armen sind, die in anderen Augen als weniger Wert empfunden werden.

Zum Beispiel vom Aussehen, Style aber auch vom Charakter, öfter auch wegen einer anderen Hautfarbe. Sie werden immer in eine untere Schicht gesteckt.

Meiner Meinung nach ist das echt lächerlich, weil wenn alle gleich wären, gäbe es keine Abwechslung mehr und es wäre langweilig.

In der Bibelstelle wird auch gesagt, dass wenn ein anderer am Boden zerstört ist, dass man demjenigen dann aufhelfen sollte, denn dadurch wird man selbst Stärker, weil man einem anderen geholfen hat.

Wir sind alle gleich viel Wert und im Endeffekt alle nur Menschen und wir sollten uns alles gegenseitig helfen und unterstützen. Und einer unterstützt uns immer- und zwar Gott!!

Aufgabe: Helft und unterstützt in der nächsten Woche 2 Leuten. Zum Beispiel eurer Mutter im Haushalt.

**Gebet:**

*Danke Herr, dass du immer für uns da bist und uns immer unterstützt, egal in was für einer Situation.*

*Wir bitten dich, dass du diese ganze Situation, die wir im Moment haben, so gut es geht überstehen lässt. Und wir hoffen, dass wir uns ganz bald wieder zur gewohnten Zeit zur Jungscharstunde sehen können.*

*Amen*

Und zum Schluss...

**Mit Jesus Christus mutig-voran!**