

# Hjemmespa

Unn deg en kveld med hjemmespa for deg selv eller sammen med gode venner.



VANSKELIGHETSGRAD  
**Lett**



KATEGORI  
**Helse**



TIDSBRUK  
**Mellom**



FARGE  
**Gul**



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

Vi trenger alle å slappe helt av og senke skuldrene ordentlig iblant. Mange voksne velger å dra på dyre SPA for å gjøre dette, men hvorfor bruke masse penger på noe du kan gjøre hjemme på ditt eget bad?

SPA er en forkortelse for "Salus Per Aqua" som betyr "helse gjennom vann" på latinsk. Det enkleste stedet å starte er derfor i badekaret: Ta et varmt bad og tilsett badesalt eller badeolje, sett på avslappende musikk, ta på en frisk ansiktsmaske, tenn duftlys, skrubb kroppen med en naturlig peeling, eller legg på en pleiende hårkur. Målet er å føle seg bedre og slappe helt av. Fokuser gjerne på pusten din og ta noen pustøvelser underveis hvis du vil det.

*Du kan kombinere dette oppdraget med andre oppdrag, for eksempel ved å lage din egen ansiktsmaske eller peeling/skrubb. Det finnes mange ulike oppskrifter der ute, så her er det bare å prøve seg frem!*

### Utstysliste:

- Badekar/dusj
- Badesalt/badeolje eller lignende
- Ansiktsmaske/skrubb eller lignende
- Evt. duftlys