

POOL & WELLNESS AT HOME

Doheem entspannen

Plongez dans un
monde de détente



Les nouvelles tendances
de récupération

En 2025,
le jardin se réinvente !

L'art de vivre en extérieur,
sans compromis



META GROUP 3D

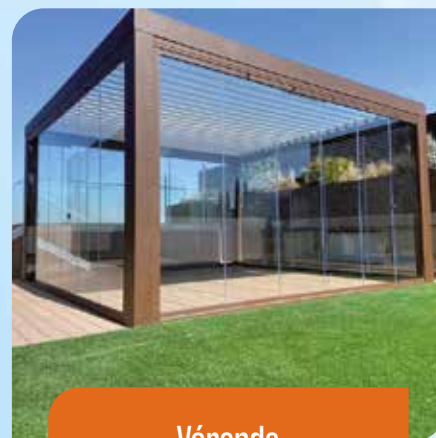
Conception sur mesure de haute qualité



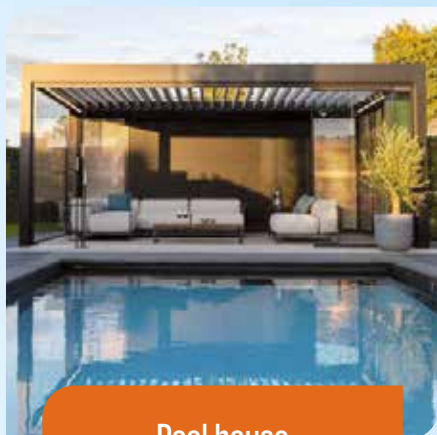
**Pergola
bioclimatique orientable**



**Pergola
bioclimatique rétractable**



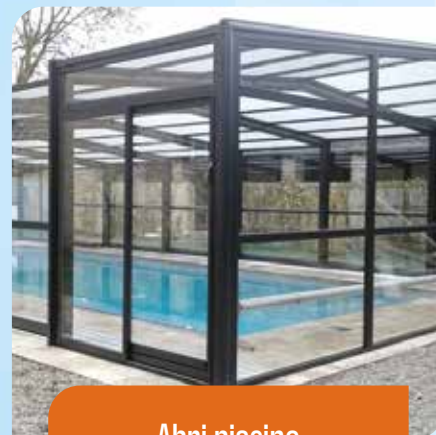
Véranda



Pool house





Carport



Abri piscine



metagroup-3d.lu  

EDITORIAL

Transformez votre maison en un havre de bien-être. En 2025, l'art de vivre à domicile se réinvente, alliant modernité et élégance pour créer des espaces de détente uniques. Que vous soyez amateur de baignades rafraîchissantes, passionné par les spas design ou simplement en quête d'un coin de paradis pour vous ressourcer, ce guide est fait pour vous.

Au fil des pages, vous découvrirez des conseils pratiques, des innovations techniques et des idées inspirantes pour aménager votre extérieur avec raffinement. Des piscines contemporaines aux solutions wellness sur-mesure, nous avons réuni tout ce qu'il vous faut pour transformer votre espace en une oasis de confort et de sérénité.

*Profitez de chaque instant
et vivez l'expérience du
bien-être à la maison !*



Découvrez
la version digitale



Éditeurs

brain&more - agence en communication
(www.brain.lu) et **regie.lu** (www.regie.lu) © 2025

Rédaction & mise en page

brain&more - agence en communication

Textes

brain&more - agence en communication, Adam Piscines, Maroldt, Servipools, At Véranda®

Photos & illustrations

Couverture : Shutterstock

Intérieur : Shutterstock, Adam Piscines, Maroldt, Servipools, At Véranda®

Régie publicitaire

brain&more - agence en communication
(brain@brain.lu) et **regie.lu** (regie@regie.lu)

Diffusion

Distribué gratuitement avec le Luxemburger Wort,
le 7 mars 2025.

Impression sur papier 100 % recyclé et FSC.

SOMMAIRE

RÉGÉNÉRATION :
LES NOUVELLES TENDANCES
DE RÉCUPÉRATION

04



EN 2025, LE JARDIN
SE RÉINVENTE !

10



SIMPEL, ABER EFFEKTIV:
DER WOW-EFFEKT VON
ASMR-KOPFMASSAGEN

16



ADAM PISCINES :
ENTREPRISE FAMILIALE
DEPUIS PLUS DE 20 ANS

09



SERVIPOOLS PROPOSE UNE GAMME
DE PISCINES ET DE SPAS PARMIS
LES PLUS QUALITATIVES EN BELGIQUE

14



AT VÉRANDA® –
L'ART DE VIVRE EN EXTÉRIEUR,
SANS COMPROMIS

18



RÉGÉNÉRATION : LES NOUVELLES TENDANCES DE RÉCUPÉRATION

La plupart des sportifs peuvent estimer le temps qu'ils passent à s'entraîner, mais ont du mal à évaluer celui consacré à la récupération. Or, pour profiter d'un véritable bien-être, la régénération est essentielle. De quoi s'agit-il ? Quelles sont les tendances en la matière ?

La régénération se définit comme l'ensemble des processus se déroulant à l'intérieur de l'organisme à la suite d'un effort. Ils sont soit passifs (le sommeil), soit actifs.

L'objectif global de la régénération (active et passive) est de rétablir l'équilibre physiologique (appelé « homéostasie ») et vise, suite au stimulus des entraînements, l'augmentation des performances (ou « supercompensation »). D'une manière plus spécifique, l'objectif de la récupération active est de diminuer la tonicité musculaire, d'améliorer la circulation sanguine et d'accélérer l'élimination et le remplacement des tissus endommagés et des déchets métaboliques. C'est d'autant plus important que notre organisme essaye en permanence de rétablir rapidement son ancien environnement (dont le taux de pH modifié par l'activité sportive).

RECONSTITUTION, RÉGULATION, RÉCUPÉRATION

Ces processus qui se déroulent dans votre organisme incluent de nombreuses choses essentielles au bien-être et même à la santé : reconstitution des réserves énergétiques en glycogène, reconstitution des minéraux perdus et de l'eau du corps, régulation du taux de pH, régulation de la tension musculaire, régulation de la température corporelle, régulation de l'inflammation, récupération psychique et/ou mentale, amélioration motrices et cognitives...



ANALYSEZ VOTRE CAPACITÉ DE RÉGÉNÉRATION

La durée de la régénération après l'activité sportive est variable d'un individu à l'autre. Elle dépend de votre condition physique, de votre état de santé et du niveau de stress (physique et/ou psychique) de la journée. On peut cependant dire que moins vous êtes habitué aux efforts, plus la régénération après l'activité sera longue.

L'une des manières les plus simples d'analyser votre capacité de régénération (la rapidité de récupération après l'effort) est d'observer la récupération de votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque pendant une activité fatigante et intense et votre fréquence mesurée 2 minutes après l'arrêt de cette activité. Si votre fréquence cardiaque de récupération se situe entre 49 et 57, la capacité de régénération est bonne. Elle est très bonne entre 58 et 67 et excellente à partir de 68.

CRYOTHÉRAPIE : DU FROID POUR RÉCHAUFFER LES PERFORMANCES

La cryothérapie est l'une des nouvelles tendances de la régénération. Parfois comparée à un « bain de jouvence glacé », elle est basée sur le choc thermique

qui déclenche plusieurs réactions dans l'organisme : réduction de l'inflammation, soulagement de la douleur, accélération de la récupération musculaire, stimulation du système nerveux parasympathique et modulation hormonale (testostérone, cortisol).

Connaissant certaines contre-indications médicales, la cryothérapie ne remplace pas entièrement les méthodes classiques de récupération, mais vient les compléter.



metzger



Extension
Véranda
Pergola
Porte
Volet
Fenêtre
Store
...



vivez mieux votre maison



→ Venez visiter notre Showroom

3 rue Luxite - L-1899 Kockelscheuer
Tel : +352 26 36 13 93

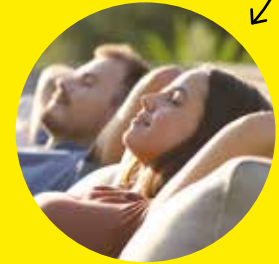
Certaines options de régénération telles que la cryothérapie ou le sauna sont de plus en plus en vogue, mais nécessitent des infrastructures qui ne sont pas toujours à la portée de chacun. Il existe heureusement d'autres options très simples, fort économiques et réellement efficaces :

- **Automassage myofascial** : il régule la baisse de tonus des muscles les plus sollicités durant l'effort. Le "Foam Rolling" vous permet de réduire le temps de régénération après l'effort et d'améliorer votre mobilité. Ce traitement spécial par roulement agit grâce à l'association de pressions et de mouvements. Le rouleau permet de diminuer le tonus musculaire, mais aussi de déplacer les muscles et les fascias les uns par rapport aux autres, ce qui leur confère davantage de souplesse. Les adhérences et durcissements au niveau des muscles, tendons et fascias sont ainsi atténués. Ce massage permet en outre d'améliorer la circulation sanguine.
- **Douche chaude et froide** : le mélange chaud/froid permet une régénération rapide car il contribue à l'élimination des déchets musculaires. Le froid draine le sang des muscles qui ont travaillé et une quantité importante d'acide lactique est éliminée. Avec la chaleur, les capillaires s'ouvrent et le sang riche en oxygène peut à nouveau circuler dans les muscles. Idéalement, la douche chaude doit avoir

une température de 35 à 40°C (pendant 1 à 2 min.) et la froide de 10 à 15°C (pendant 30 à 60 sec.), à répéter 3 à 4 fois.

- **La respiration régénératrice** : cette respiration s'effectue en plusieurs étapes. Avec l'extrémité de la langue, touchez votre palais juste derrière les incisives supérieures. Gardez votre langue dans cette position pendant toute la durée de l'exercice de respiration. Fermez votre bouche et inspirez doucement par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez votre respiration et comptez jusqu'à 7. Expirez par la bouche en émettant un sifflement (comme si vous soufflez pour éteindre une bougie) et comptez jusqu'à 8. Répétez cet exercice de respiration environ 4 ou 5 fois.
- **La sieste éclair** : aussi appelée "power-nap", cette sieste éclair et énergisante a une influence positive sur les performances (intellectuelles, physiques...). Deux variantes sont envisageables. La première d'entre elles préconise de faire une courte sieste de 15 min. maximum, à compter à partir du moment où vous vous endormez. La seconde option est de dormir pendant 2h à 2h30. Il est alors fortement probable que vous ayez bouclé un cycle de sommeil complet (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal). En pareil cas, des améliorations de performance allant jusqu'à six heures sont probables.

Des options faciles et efficaces





ENTSPAANT AN ÄREM WELLNESS DOHEEM



Carrelages - Matériaux de construction - Sanitaires

5 Rue Kalchesbruck L-1852 Luxembourg
 Tel : 43 67 61 - 1 info@maroldt.lu





ADAM

PISCINES
SPA & WELLNESS

*Notre but? Réaliser vos rêves!
Du plus beau au plus fou.*



ADAM PISCINES
41, Rue Charles Kieffer L-8389 Grass ☎ +352 272 195

adampiscines.eu

ADAM PISCINES : ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS PLUS DE 20 ANS



© Adam Piscines

Nous vous garantissons que nos 20 années d'expériences dans le domaine de la piscine et du wellness feront toute la différence !

Experte dans le domaine de la piscine et du bien-être, Adam Piscines est composé d'une équipe de 16 personnes, toutes plus qualifiées les unes que les autres.

Piscines classiques, contemporaines, à débordement, piscines en bois, hors-sol, piscines intérieures ou extérieures, nous réalisons la piscine de vos rêves du début à la fin, et vous proposons également tous les accessoires utiles au bon fonc-

tionnement de celle-ci : produits entretien, robots, pompe à chaleur...

Nous réalisons aussi tous vos projets wellness les plus fous !

N'hésitez pas à nous contacter ! Des professionnels sérieux sont à votre service pour un travail de qualité !



EN 2025, LE JARDIN SE RÉINVENTE !

Moderne tout en affichant une petite touche vintage, connecté et multifonctionnel, privilégiant plus que jamais l'esthétique et le confort, le jardin se réinvente en 2025 pour notre plus grand plaisir !

L'une des principales tendances de ce millésime 2025 veut que le jardin associe harmonieusement la détente, le farniente et le travail. Il s'agit d'une tendance logique à une époque où le télétravail rencontre toujours un légitime succès.

AMÉNAGER UN ESPACE DE TRAVAIL EN EXTÉRIEUR



Un espace de travail en extérieur est devenu indispensable pour nombre de personnes qui prestent à distance. Si l'idée semble aussi attrayante qu'intéressante, certains critères doivent cependant être respectés pour que le travail soit aussi confortable qu'efficace.

La première étape consiste à clairement délimiter la zone de travail. Si vous partagez le jardin ou la terrasse avec des enfants ou des animaux de compagnie, le mieux est de vous créer un écran à base de hautes potées décoratives, voire même d'une clôture végétale (panneaux de bambou, treillis couverts de vigne...): cela marquera votre « territoire de travail » en combinant touche esthétique et indispensable séparation. Si celle-ci vous protège des incursions intempestives, elle vous permet aussi de limiter vos sources de distraction et de rester focalisé sur vos prestations.

Par ailleurs, cet espace doit également être à une distance raisonnable de l'habitation pour profiter du wi-fi. Le cas échéant, vous pouvez investir dans un amplificateur de signal wi-fi pour étendre la portée de connexion. Une ou plusieurs prises de courant extérieures sont aussi précieuses. Autre impératif :



installer votre zone de travail sous l'ombrage : voile d'ombrage, grand parasol, marquise rétractable, pergola intelligente... Travailler au soleil peut vite devenir inconfortable et peu pratique, notamment au niveau de la visibilité et de la lisibilité. Pour votre confort, l'ombre est nécessaire, avec éventuellement l'ajout d'un ventilateur de patio. Pour votre ordinateur qui n'apprécie pas les fortes chaleurs, l'installation d'un film anti-reflets sur l'écran et/ou d'une casquette de protection pour laptop peuvent aussi être utiles.

Le mobilier est également à prendre en considération. Il doit être esthétique, pratique et ergonomique, éventuellement prévu pour résister aussi bien aux rayons du soleil qu'aux intempéries. Votre chaise doit disposer d'un bon soutien lombaire et d'accoudoirs ; le bureau doit être doté d'une hauteur ajustable. L'idéal est qu'une fois installé à votre poste de travail, vos bras reposent confortablement sur le plateau de votre bureau d'extérieur, les coudes formant un angle de 90 degrés et les pieds posant bien à plat sur le sol.

UNE OASIS VERTICALE



Il est toujours plus agréable de travailler dans un environnement agréable. Dans ce contexte, la création d'un jardin vertical, idéal pour les petits espaces, est aussi une bonne idée super-trendy en 2025.

Globalement, le jardin vertical transforme balcons, terrasses et cours urbaines en adorables petits coins de verdure. Ce genre de structure optimise l'espace tout en offrant une touche esthétique et écologique. Pour cette année 2025, la tendance veut qu'il associe plantes décoratives et comestibles. Quelques conseils...

Première bonne nouvelle : le jardin vertical est facile à réaliser : il suffit de disposer d'un mur libre (pas trop exposé au vent) pour l'installer. Les supports sont essentiels pour accrocher vos végétaux. Ces derniers peuvent être fort diversifiés en fonction de vos goûts

ou besoins : plantes succulentes (sedum, crassula, cactus, sempervivum...), plantes aromatiques (thym, persil, romarin, menthe poivrée, coriandre...), plantes grimpantes (vigne vierge, clématite, jasmin, lierre, bignone...) et bien entendu fleurs (géranium, pétunia, impatiens, bégonia...).

Deuxième bonne nouvelle : le jardin vertical vous permet de cultiver de nombreuses plantes sur une superficie (très) limitée. Ensuite, contrairement aux jardins horizontaux classiques, le jardin vertical souffre moins des périodes de sécheresse avec son sol qui reste constamment humide. Et l'invasion des inévitables mauvaises herbes est fort limitée.

Lorsque l'on ajoute à cela son aspect esthétique, on ne s'étonne plus de son succès en 2025 !

MINI POTAGER, MAXI PLAISIR



Si vous aimez les produits frais, sains et savoureux, mais que vous ne disposez que d'un espace limité, le mini potager est fait pour vous ! C'est une autre tendance forte de cette année. En plus, s'il est surélevé, il présente encore moult avantages supplémentaires : s'il vous permet d'avoir toutes vos productions immédiatement sous les yeux, il exige moins de travail qu'un potager traditionnel (5 à 10 minutes/jour) et est dès lors aussi moins fatigant à exploiter. Que du bonheur !

Sa mise en place doit cependant être soignée. La terre saine et souple, riche et indemne de mauvaises herbes, va devoir produire beaucoup sur une période limitée. Il faut donc la nourrir : vers le mois de mars, ajoutez un seau de 10 litres d'un bon amendement organique (donc bio) tel qu'un compost d'algues et de fumier. Il s'agit d'un petit investissement, mais qui vous sera rendu au centuple au moment des récoltes.

La plantation doit aussi être rigoureuse. Consacrez à chaque légume un carré de terre d'environ 30 à 40 cm de côté. Dans certains carrés, vous n'installez qu'un seul plant (tomate), alors que dans d'autres carrés, deux ou trois plantes peuvent être installées (salade). Quelques carrés peuvent aussi accueillir une dizaine ou une vingtaine de plants (radis). Certains légumes tels que la courgette doivent être plantés sur le côté.

Certes, un tel mini potager surélevé ne couvre jamais tous les besoins d'une famille, mais il permet non seulement d'agrémenter l'ordinaire avec des produits d'une fraîcheur insolente, mais aussi de profiter d'une note colorée et esthétique qui enjolive votre jardin, terrasse, balcon ou cour urbaine. En outre, quel plaisir et quelle fierté de pouvoir déguster vos produits « cultivés maison » !

AG
ABRIGARDEN

Livraison et montage GRATUITS

LE HAUT DE GAMME EN CHALET DE JARDIN
ABRIS | CHALETS | GARAGES | POOLHOUSE | CARPORT,...

EXCLUSIF: MONTAGE SUR OSSATURE EN PAREMENT SAPIN, EPICEATHERMO, THERMOAYOUS, CÈDRE, CHÊNE, ... COMPOSITE, TRESPA, ...

- Garage bois sur ossatures • Garages métalliques • Abris pour piscines
- Kiosques et gloriettes • Chalets de marche • Dalle de sol

MARVIE, 28 (Route de Wiltz) | B-6600 BASTOGNE
TÉL: +32 (0)61 21 71 67 | GSM: +32 (0)495 20 71 67 | FAX: +32 (0)61 28 72 67 | INFO@ABRIGARDEN.BE | WWW.ABRIGARDEN.BE

VISITE SUR RENDEZ-VOUS

10307603

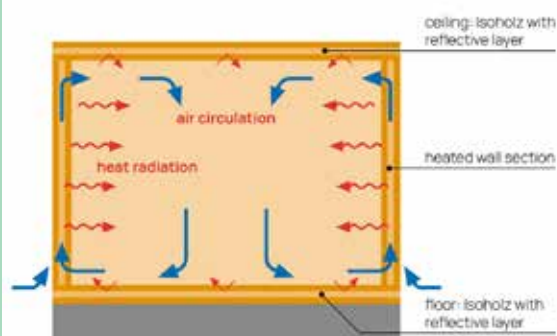
**UKU
THERMIUM**

3 en 1

SAUNA FINLANDAIS, HAMMAM, CABINE INFRAROUGE

UKU Thermium
Rayonnement thermique infrarouge

LES AVANTAGES DU SAUNA UKU-THERMIUM



Contrairement à une cabine de sauna classique dans laquelle la chaleur est générée par le poêle à un endroit précis, la chaleur se développe de manière homogène sur les murs sous forme de rayonnement thermique infrarouge modéré à longues ondes qui pénètre plus en profondeur dans le corps.

Les parois chauffent rapidement et peuvent être réglées de 30° à 80°C.

MEDITHERM

Créé et breveté par Ruku, ce diffuseur de vapeur d'extraits naturels est en complément du sauna sec et de la cabine Thermium pour tous les types de bain avec jusqu'à 100% d'humidité relative de l'air.

Il est fixé sur la paroi intérieure de la cabine et prend peu de place.



LES AVANTAGES POUR VOTRE SANTÉ

Une séance de Thermium offre un certain nombre d'avantages :

- Emission d'un rayonnement thermique infrarouge C à ondes longues et répartition homogène
- Ménagement des voies respiratoires et des muqueuses
- Apaisement des douleurs musculaires et artérielles
- Stabilisation du système cardio-vasculaire
- Renforcement des défenses immunitaires
- Stimulation de la circulation sanguine
- Nettoyage en profondeur de la peau
- Purification et détoxification
- Baisse de l'hypertension
- Evacuation du stress



Carrelages - Matériaux de construction - Sanitaires



Photos : © ServiPools

SERVIPOOLS PROPOSE UNE GAMME DE PISCINES ET DE SPAS PARMIS LES PLUS QUALITATIVES EN BELGIQUE

Une équipe de professionnels qui prend la totalité de votre projet en charge, qu'il s'agisse d'un grand ou d'un petit bassin.

L'entreprise ServiPools est l'un des leaders belges dans l'aménagement de piscines. Vincent Cattafesta, le patron de l'entreprise, a fait le choix de proposer ce qui se fait de mieux : « Nous sommes le distributeur exclusif de Leisure Pools pour la Wallonie, Bruxelles et le Grand-Duché de Luxembourg. Cette marque propose des piscines d'une qualité exceptionnelle, avec des bassins monobloc en résine 100 % époxy, doublée d'un mélange de fibres de haute performance. Des coques qui sont garanties à vie. Pas de décoloration, pas de déformation, pas de fissure, pas d'altération du revêtement, on propose un produit vraiment extraordinaire ! »

Sachant que l'installation d'une piscine est un investissement à long terme, mieux vaut s'assurer que le bassin pour lequel on opte est solide, durable et conçu à l'épreuve du temps.





ET POUR LES PETITS TERRAINS ?

ServiPools ne se limite pas aux piscines classiques. En effet, outre les wellness (dont les spas, sauna, hamman...) l'entreprise s'est aussi spécialisée dans les bassins de taille réduite. Baptisés MiniPools, ceux-ci peuvent être installés sur un petit terrain ou sur une terrasse : « C'est la solution idéale lorsqu'on n'a pas de place pour une piscine ou pas envie de se lancer dans de grands travaux. Les MiniPools sont des piscines hors sol, élégantes et minimalistes, qui sont parfaitement adaptées aux terrasses et petits jardins. En outre, grâce à des modules supplémentaires, il est possible de créer un véritable espace de détente qui permettra de passer des moments uniques » explique Vincent Cattafesta.

Projet complet, ServiPools vous accompagne, vous conseille et vous offre un service impeccable tout au long du placement de votre projet.

Tant pour les particuliers que pour les professionnels, notre magasin vous conseille où l'on peut trouver tout ce dont le client a besoin pour construire sa piscine et entretenir également sa piscine ou son spa (produits).

Venez découvrir notre grand showroom avec une large gamme de produits exposés (spa, cabine, sauna, hamman) et du stock.

Vous êtes à la recherche d'experts pour concevoir votre projet de piscine ou de wellness ? ServiPools est indéniablement le spécialiste à contacter !

Pour ma piscine et mon spa, c'est

Qui d'autre?

ServiPools.be
PISCINES • WELLNESS

59 Rue Brigade Piron - 6220 Heppignies - 071/ 25 35 28 - www.servipools.be

SIMPEL, ABER EFFEKTIV: DER WOW-EFFEKT VON ASMR-KOPFMASSAGEN

Wer kennt es nicht, das entspannende Gefühl, wenn einem im Friseursalon die Kopfhaut massiert wird. Wusstet ihr, dass für einige Menschen nicht nur der Druck auf der Haut, sondern ebenfalls das begleitende Raschelgeräusch der Haare wohltuend wirkt? Sogenannte ASMR-Responder, also Menschen, die auf sensorische Trigger reagieren, sowie alle anderen können sich ganz leicht auch zuhause einen Moment der Verwöhnung gönnen, denn von den kommenden Tipps profitiert wirklich jeder.



Unzählige Videos zeigen auf Social Media, wie beruhigend ein solches „Hairplay“, also sensorisches Spiel mit Kopfhaut, Haaren, Nacken und Co. sein kann und welche Tools sich dafür am besten eignen. Wir starten mit den Händen und Fingernägeln sowie einem Partner, der für die ASMR-Verwöhnkur außer Geduld keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Schnappt euch also euren Freund, die beste Freundin, euren Bruder oder eure Schwester und schon kann's losgehen.

Ein leises Klopfen aufs Mikrofon, das Gluckern von Flüssigkeit, ein Satz im Flüsterton: Spätestens seit 2010 hat ASMR, kurz für „Autonomous Sensory Meridian Response“, das Internet erobert. Tausende Videos auf TikTok, Instagram und YouTube zeigen Menschen, wie sie Pakete öffnen, sanft über Objekte streichen oder andere massieren, dies ohne viele Worte oder wenn, dann nur geflüstert. Etwa 25 bis 30 Prozent der Weltbevölkerung reagiert positiv auf auditive und visuelle Reize, sprich fühlt sich beim Anblick und Hören ebendieser tiefenentspannt.

Die „Trigger“, also jene Bewegungen und Geräusche, die das wohlige Gefühl auslösen, sorgen für ein körperliches Kribbeln, auch „Tingles“ genannt, das von der Kopfhaut den Nacken hinunter bis in die Wirbelsäule gleitet wird und von Entspannung bis hin zu Erregung eine ganze Bandbreite an positiven Empfindungen auslöst. Der Grund: Die sogenannten Meridiane, laut der Traditionellen Chinesischen Medizin Bahnen, die den ganzen Körper vernetzen und durch die unsere Lebensenergie (Qi) fließt, werden angeregt.

DIE VERWÖHNKUR ZUM NACHMACHEN

Während dieser Effekt nur schwer messbar ist, haben Studien herausgefunden, dass ASMR bei jenen Menschen, die auf die Trigger reagieren, in der Tat einen positiven Effekt hat, sprich die Herzfrequenz und somit den Blutdruck senkt, Stress reduziert und die Stimmung hebt, wenn auch nur für einen kurzen Moment. Dieser reicht allerdings, um sich entweder vor dem Schlafengehen nochmal so richtig zu entspannen, oder aber nach einem stressigen Tag abzuschalten, etwa durch eine ASMR-Kopfmassage, wie sie derzeit im Trend liegt.

In kreisenden Bewegungen, durch sanftes Ziehen oder Strähne für Strähne: Testet gemeinsam, welche Hairplays euch gut tun und nutzt dafür sowohl eure Fingerspitzen, gesamte Handflächen als auch Nägel. Pro-Tipp: Wer selbst keine langen Nägel hat,



kann sich mit sogenannten „Press-Ons“ Abhilfe verschaffen oder Nagelringe besorgen, die man einfach wie ganz normale Ringe an- und auszieht.

NOCH MEHR ENTSPANNUNG MIT DEN RICHTIGEN TOOLS

Als nächstes kommen wir zu den Kämmen und Bürsten, denn mindestens eine davon hat jeder bei sich Zuhause. Von herkömmlichen Haarbürsten aus Holz, Horn oder Kunststoff, über Käämme bis hin zu Kardätschen und Striegeln fürs Pferd (am besten natürlich unbenutzt), sind der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt, denn jeder hat eine andere Käämm-Vorliebe. Pro-Tipp: Nicht nur auf Haar und Kopfhaut tut Bürsten gut, auch Nacken, Schultern und Oberarme sagen nicht Nein, wenn es um die Streicheleinheit geht. Wer sich intensiver mit ASMR auseinandersetzen will, für den lohnt es sich in einen „Scalp Massager“, also eine spezielle Kopfhautbürste zu investieren, denn diese sorgt nicht nur für Entspannung, sondern regt ebenfalls die Blutzirkulation und somit das Haarwachstum an – Win-Win also.

Wahre Gamechanger sind Plai Na Holz-Käämme für Afro-Haar, Jade-Käämme sowie sogenannte „Sensory Brushes“, die nach dem Wilbarger-Protokoll in der Behindertenpflege zum Einsatz kommen, und sofortiges Prickeln auf der Kopfhaut garantieren. Auch Makeup-Pinsel sind beim ASMR sehr beliebt, da sie zwar weniger Druck auf der Kopfhaut ausüben, dafür aber umso angenehmer auf Stirn und Schultern wirken. Weitere Tools: Akkupressurstifte oder einfache Sushi-Stäbchen, mit denen man das Haar in Strähnen teilt oder im Zickzack über die Kopfhaut streicht, Gesichtsroller für Wangen und Stirn sowie „Facial (Ice) Globes“, die sich ebenfalls als Massagegeräte fürs Gesicht eignen.

MINIMALER AUFWAND, MAXIMALE WONNE

Unsere absoluten Favoriten: Sogenannte Gua Sha Steine aus Jade oder Quarz, ebenfalls ein Tool aus der TCM, das durch streichende Bewegungen übers Gesicht die Durchblutung anregt, Blockaden löst und für eine insgesamt straffere Haut sorgt – ganz zu schweigen von der ultimativen Entspannung, die man beim Streichen erlebt. Während es zwar bislang keine nachweislichen Langzeiteffekte für all diese Massage-Methoden gibt, ist der Wohlfühlfaktor im Moment garantiert und der Aufwand, um diesen zu erreichen, minim.

Ob also mit ASMR-Effekt – hierfür vor jeder Bewegung nochmal extra die gewählten Tools aneinanderreiben, Ölfäschchen gluckern lassen oder über mit den Fingern über die Borsten streichen, am besten relativ nah am Ohr des Massierten – oder ohne, eines ist sicher: Eine kurze Massage-Session am Abend sorgt nicht nur für die nötige Entspannung vorm Schlaf, sondern ist auch Balsam für die Seele, denn wer liebt es nicht, sich von einer anderen Person mal so richtig verwöhnen zu lassen?





AT VÉRANDA® – L'ART DE VIVRE EN EXTÉRIEUR, SANS COMPROMIS

Imaginez un espace où l'exclusivité et l'innovation fusionnent pour offrir une expérience culinaire sans précédent. Avec AT VÉRANDA®, la cuisine extérieure se réinvente pour offrir une expérience unique, où design, technologie et durabilité s'unissent pour sublimer l'art de vivre en plein air. Plus qu'un simple aménagement, chaque cuisine AT VÉRANDA® est pensée comme une véritable extension de votre espace de vie, alliant élégance et performance sans compromis.

L'EXCELLENCE AU SERVICE DU CONFORT

Conçues pour s'adapter à toutes les saisons et à tous les environnements, les cuisines AT VÉRANDA® se distinguent par l'utilisation de matériaux d'exception. L'acier inoxydable AISI 304, les panneaux en aluminium composite et les finitions en pierre ou en verre garantissent une résistance optimale aux intempéries, aux UV et à la corrosion. Quel que soit le climat, la cuisine conserve son éclat et sa robustesse année après année. Chaque module, chaque finition, chaque élément est pensé pour sublimer votre espace extérieur et en faire le centre de vos moments de convivialité.

L'installation, rapide et simplifiée, permet de profiter pleinement de son espace dès le premier jour. En quelques heures seulement, la cuisine est prête à accueillir des moments de partage inoubliables.

UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE INÉGALÉE

Pensées pour les amateurs de gastronomie et de convivialité, les cuisines AT VÉRANDA® intègrent des équipements haut de gamme qui

transforment chaque repas en une expérience d'exception. Barbecue à gaz puissant, réfrigérateur intégré, rangements spacieux et plan de travail en matériaux nobles : tout est conçu pour allier praticité et raffinement. L'éclairage LED COB, discret et moderne, crée une atmosphère chaleureuse, idéale pour prolonger les soirées en extérieur.

L'AUDACE DU SUR-MESURE

Là où l'audace prend tout son sens, AT VÉRANDA® propose une personnalisation poussée : choix des couleurs, finitions en bois ou effet miroir, équipements sur mesure et technologies dernier cri comme l'éclairage LED COB et les actionneurs motorisés. Ici, chaque détail est pensé pour s'adapter à son environnement et répondre aux exigences les plus élevées en matière de confort et de performance.

Allier plaisir, fonctionnalité et élégance dans un cadre extérieur devient une évidence avec AT VÉRANDA®. Une invitation à redécouvrir l'art de recevoir et de savourer l'instant, dans un espace conçu pour durer.

At Véranda[®]

Exclusivité au Luxembourg



Le goût de l'été toute l'année !



Nombreuses combinaisons possibles

Démonstration sur rendez-vous chez
At Véranda[®] | 1, rue Pierre Schütz | L-4946 Bascharage
T. 48 56 37 | atveranda@atveranda.lu | atveranda.lu





unique outdoor spaces

gillen.lu

 GILLEN