



RAUMION Wellness-Kompass

So planst du deinen Wellnessbereich zuhause mit Ruhe, Struktur und System

Für Badezimmer, Garten, Terrasse, Sauna,
Licht, Sichtschutz und echte Erholung im Alltag.



Mehr Ruhe. Mehr Rückzug. Mehr Zuhause.



RAUMION

Plane deinen Wellnessbereich *nicht zufällig*

Ein Wellnessbereich zuhause entsteht nicht durch einzelne Produkte.

Nicht durch eine Sauna allein.

Nicht durch einen Whirlpool allein.

Nicht durch schöne Beleuchtung allein.

Ein guter Wellnessbereich entsteht, wenn Ruhe, Licht, Wärme, Ordnung, Privatsphäre und Nutzung zusammenpassen.

Dieser Kompass hilft dir, dein Zuhause systematisch zu prüfen:



Wo entsteht heute Unruhe?



Wo kann echte Erholung entstehen?



Welche Bereiche haben Wellnesspotenzial?



Welche Investition bringt den größten Nutzen?



Und was solltest du besser noch nicht kaufen?



Das Ziel ist kein Luxus-Spa.

Das Ziel ist ein Zuhause, das dich im Alltag stärker entlastet.



Der RAUMION-Blick

Die 5 Wellness-Prinzipien für zuhause

Bevor du Möbel, Sauna, Whirlpool oder Dekoration kaufst, prüfe dein Zuhause nach diesen **fünf Prinzipien**.



1. Ruhe

Gibt es einen Bereich, der nicht ständig durch Arbeit, Unordnung, Lärm oder Durchgangsverkehr gestört wird?



2. Struktur

Sind Bad, Terrasse, Garten, Licht, Wege, Stauraum und Rückzug sinnvoll miteinander verbunden?



3. Privatsphäre

Kannst du den Bereich nutzen, ohne dich beobachtet, ausgestellt oder gestört zu fühlen?



4. Pflegeaufwand

Bleibt der Bereich langfristig nutzbar, ohne neue dauerhafte Arbeit zu erzeugen?



5. Zeitwohlstand

Wird dieser Bereich wirklich genutzt – oder sieht er nur schön aus?



RAUMION-Prüffrage:

Hilft dieser Bereich dir zu mehr Ruhe, Sicherheit, Wellness, Struktur oder Zeitwohlstand?



Seite 4 – Schnelltest:

Wellness-Zuhause-Schnelltest



Bewerte jeden Punkt mit:

0 = trifft nicht zu

1 = teilweise

2 = trifft voll zu



Bereich	Punkte
 Ich habe zuhause einen ruhigen Rückzugsort.	___ / 2
 Mein Badezimmer wirkt aufgeräumt und angenehm.	___ / 2
 Ich habe warmes, ruhiges Licht für Abendstunden.	___ / 2
 Mein Garten oder meine Terrasse bietet Privatsphäre.	___ / 2
 Es gibt einen Ort ohne Arbeit, Laptop oder To-do-Stapel.	___ / 2
 Meine Außenbereiche sind abends angenehm nutzbar.	___ / 2
 Ich habe eine einfache Wellness-Routine.	___ / 2
 Pflege, Reinigung und Aufwand sind realistisch.	___ / 2
 Ich weiß, welche nächste Investition sinnvoll wäre.	___ / 2
 Mein Zuhause fühlt sich eher erholsam als belastend an.	___ / 2



Gesamtpunktzahl: ___ / 20

Auswertung:



0–6 Punkte:

Dein Zuhause hat noch wenig klare Erholungsstruktur. Starte mit Ordnung, Licht und einem kleinen Ruhebereich.



7–13 Punkte:

Gute Basis. Einzelne Bereiche haben Potenzial, sind aber noch nicht als System verbunden.



14–20 Punkte:

Starke Grundlage. Jetzt lohnt sich die gezielte Weiterentwicklung mit Bad, Garten, Licht, Sichtschutz oder Premium-Wellness.



BEREICH 1

Badezimmer

als Wellnessbereich prüfen

Das Badezimmer ist oft der einfachste Einstieg in Wellness zuhause. Es braucht nicht sofort einen Komplettumbau. Entscheidend sind Licht, Ordnung, Wärme, Stauraum und Atmosphäre.



CHECKLISTE

- ☐ Sind Pflegeprodukte sichtbar reduziert?
- ☐ Gibt es geschlossenen Stauraum?
- ☐ Wirkt das Licht warm und angenehm?
- ☐ Gibt es indirekte Beleuchtung oder dimmbares Licht?
- ☐ Sind Handtücher, Farben und Materialien ruhig abgestimmt?
- ☐ Gibt es Pflanzen oder natürliche Elemente?
- ☐ Ist die Lüftung gut gelöst?
- ☐ Gibt es eine klare Abend- oder Morgenroutine?
- ☐ Ist das Badezimmer leicht sauber zu halten?
- ☐ Gibt es mindestens einen Bereich, der wirklich nach Spa wirkt?



BEWERTUNG

Wellnesspotenzial Badezimmer:

niedrig

mittel

hoch



NÄCHSTE SINNVOLLE MASSNAHME

Meine wichtigste Verbesserung im Bad:



MINI-IDEEN

Schnell wirksam:

- sichtbare Produkte reduzieren
- warme Leuchte ergänzen
- hochwertige Handtücher nutzen
- Ablagen freigehalten
- Pflanzen oder Holzdetails integrieren



Bereich 2: Ruhebereich im Haus

Ruhebereich zuhause finden

Ein Wellnessbereich muss nicht groß sein. Oft reicht eine bewusst geschützte Zone: ein Sessel, eine kleine Lounge, eine Ecke am Fenster oder ein ruhiger Platz im Schlafzimmer.



Prüffragen: Welcher Ort zuhause wäre grundsätzlich geeignet?

- ☐ Schlafzimmer
- ☐ Wohnzimmer
- ☐ Wintergarten
- ☐ Badezimmer
- ☐ Arbeitszimmer
- ☐ Flur / Nische
- ☐ Terrasse
- ☐ Garten
- ☐ anderer Bereich: _____



Checkliste:

- ☐ Der Bereich ist nicht ständig Durchgangsfläche.
- ☐ Dort liegt keine Arbeit sichtbar herum.
- ☐ Es gibt angenehmes Licht.
- ☐ Der Bereich kann warm und gemütlich wirken.
- ☐ Ich könnte dort 10–20 Minuten ungestört sitzen.
- ☐ Handy, Laptop und Haushalt können dort bewusst draußen bleiben.
- ☐ Der Bereich lässt sich einfach sauber und frei halten.



Mein künftiger Ruhebereich:

Wofür möchte ich ihn nutzen?

- ☐ Lesen
- ☐ Tee / Kaffee in Ruhe
- ☐ Atemübung
- ☐ Meditation
- ☐ Musik
- ☐ Journaling
- ☐ kurzes Abschalten nach der Arbeit
- ☐ anderes: _____



Merksatz:

Ein Ruhebereich ist kein Abstellplatz.
Er ist ein geschützter Ort für Regeneration.



Wellness im Garten

Garten, Terrasse und Outdoor-Wellness prüfen

Der Garten kann ein starker Wellnessbereich sein – oder eine dauerhafte Aufgabenliste. Entscheidend ist, ob er Erholung ermöglicht oder vor allem Arbeit erzeugt.



Checkliste:

- ☐ Gibt es eine geschützte Sitz- oder Liegezone?
- ☐ Ist ausreichend Sichtschutz vorhanden?
- ☐ Sind Wege und Stufen sicher nutzbar?
- ☐ Gibt es warmes, dezentes Licht?
- ☐ Wirkt die Bepflanzung ruhig und pflegeleicht?
- ☐ Gibt es einen Bereich für Lounge, Sauna, Whirlpool oder Pool?
- ☐ Ist der Pflegeaufwand realistisch?
- ☐ Gibt es Stauraum für Kissen, Decken oder Zubehör?
- ☐ Ist der Bereich auch abends nutzbar?
- ☐ Fühlt sich der Garten eher nach Erholung als nach Arbeit an?



Bewertung:

Wellnesspotenzial Garten:

niedrig

mittel

hoch



Mögliche Wellnesszonen:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ Gartenlounge | ☐ Feuerstelle |
| ☐ Pergola | ☐ Ruhebank |
| ☐ Sauna | ☐ Naturteich |
| ☐ Whirlpool | ☐ Yoga- oder Dehnfläche |
| ☐ Pool | ☐ geschützter Lesebereich |
| ☐ Außendusche | |



Nächste sinnvolle Maßnahme:

Mein wichtigster Garten-Hebel:



Die 3 stärksten Atmosphären-Hebel

Viele Wellnessbereiche scheitern nicht am Platz, sondern an falschem Licht, fehlender Wärme oder zu wenig Privatsphäre.



1. Licht

- ☐ warm statt kalt
- ☐ indirekt statt grell
- ☐ dimmbar statt starr
- ☐ mehrere kleine Lichtquellen statt eine harte Hauptleuchte
- ☐ Wege und Stufen sicher beleuchten



2. Wärme

- ☐ angenehme Raumtemperatur
- ☐ warme Materialien
- ☐ Textilien
- ☐ Holz
- ☐ Decken
- ☐ Windschutz im Außenbereich
- ☐ geschützte Abendzone



3. Privatsphäre

- ☐ Sichtschutz
- ☐ Pflanzen
- ☐ Gräser
- ☐ Holzlamellen
- ☐ Vorhänge
- ☐ Hecken
- ☐ Cortenstahl
- ☐ geschützte Sitzposition
- ☐ keine direkte Blickachse von Nachbarn



Planungsfeld:

Was fehlt meinem Wellnessbereich am meisten?

- ☐ Licht
- ☐ Wärme
- ☐ Privatsphäre
- ☐ Ordnung
- ☐ Pflegeleichtigkeit
- ☐ Nutzungsidee
- ☐ Budgetklarheit



Meine wichtigste Verbesserung:



Was lohnt sich zuerst?

Nicht jede schöne Idee ist auch die beste nächste Investition.
Bewerte deine Optionen nach Nutzen, Aufwand, Kosten und Pflege.



Idee	Nutzen 1–5	Aufwand 1–5	Kosten 1–5	Pflege 1–5	Priorität
Licht verbessern	—	—	—	—	—
Bad ordnen / aufwerten	—	—	—	—	—
Ruhebereich einrichten	—	—	—	—	—
Sichtschutz ergänzen	—	—	—	—	—
Gartenlounge gestalten	—	—	—	—	—
Sauna planen	—	—	—	—	—
Whirlpool / Outdoor-Spa	—	—	—	—	—
Poolbereich entwickeln	—	—	—	—	—
Terrasse aufwerten	—	—	—	—	—
Pflegeaufwand reduzieren	—	—	—	—	—



Bewertungsregel:

Hoher Nutzen + niedriger Aufwand = zuerst umsetzen.

Hohe Kosten + hoher Pflegeaufwand = nur planen, wenn Nutzung wirklich sicher ist.



Entscheidung:

Meine Top-3-Maßnahmen:

1. _____
2. _____
3. _____



Ihr Traumgarten wartet auf Sie.

Sie haben jetzt das Wissen und die Werkzeuge, um Ihren Garten Schritt für Schritt in Ihren persönlichen Wohlfühlort zu verwandeln.

Beginnen Sie noch heute – Ihr zukünftiges Ich wird es Ihnen danken.



Planen. Gestalten. Genießen.

Mit RAUMION wird Ihr Garten zu Ihrem Lieblingsort.



Jetzt meinen Traumgarten planen



Los geht's – Schritt für Schritt zu Ihrem Wohlfühlgarten.