

Anleitung zur Gesichtsmassage

Nehmen Sie ein wenig Öl oder Creme zur Hilfe und befolgen Sie diese Anleitung.

Am Besten beginnen Sie die Gesichtsmassage mit sanften und grossflächigen Streichbewegungen. Danach folgen ein sanftes Klopfen und ein Kreisen mit den Fingerspitzen. Zum Schluss ist zur Beruhigung der Haut Ausstreichen angesagt. Vorsicht: Die zarte Gesichtshaut sollte nicht gezerrt werden.



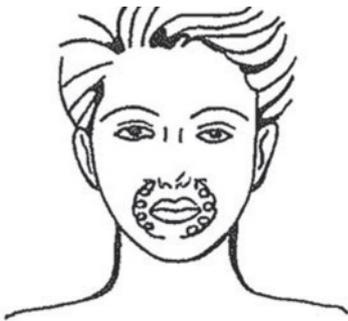
Décolleté und Hals mit den Handrücken in Richtung Kinn ausstreichen.



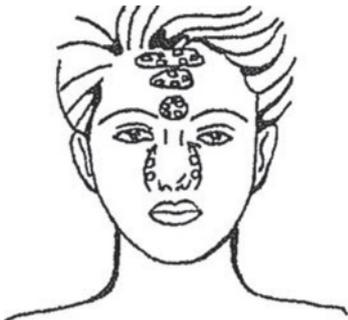
Vom Kinn her mit den Fingerkuppen der Nase entlangleiten, die Augen umkreisen, über Stirn, Schläfen und Wange zurück zum Kinn.



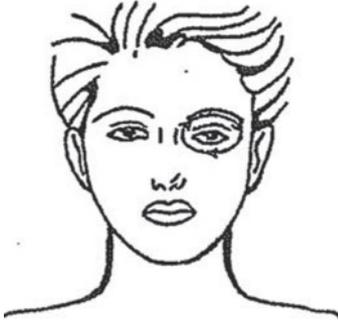
Vom Kinn her zuerst grosszügig, dann mit kleinen kreisenden Bewegungen die Wangenpartien bis zu den Schläfen massieren.



Mit kleinen Kreisen rund um die Lippen massieren.



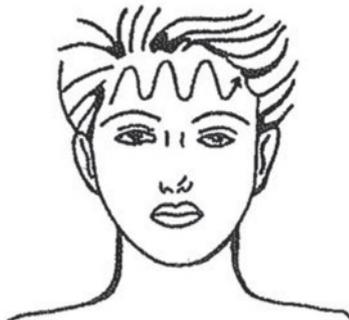
Mit kleinen Kreisen von der Nasenwurzel her die Nase massieren. Die Stirn in 3 Schritten kreisend massieren.



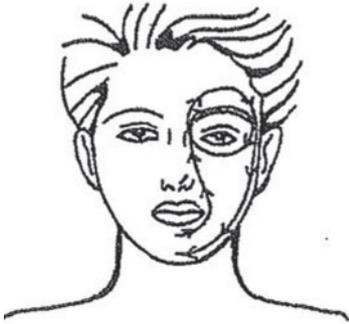
Von der Nasenwurzel her die Augenpartien ganz sanft mit den Fingerspitzen streichen.



Stirn von der Nasenwurzel her fächerartig ausstreichen.



Stirn quer in einer Wellenbewegung ausstreichen. Abwechselnd links und rechts beginnen.



Vom Kinn her mit den Fingerkuppen der Nase entlangleiten, die Augen umkreisen, über Stirn, Schläfen und Wangen zurück zum Kinn.