

Sanfte Gesichtsmassage

Wer kennt das nicht?

Man ist müde und angespannt, nach einem anstrengenden und stressigen Tag.

Da fragt man sich, wie bekomme ich mich wieder ins Gleichgewicht?

Dagegen helfen die Kniffe einer Gesichtsmassage!

Viel Spaß und eine gute Entspannung😊

Wer mag kann, mit den Fingerspitzen Gesichts - Öl auf die Haut verteilen und leicht über die Haut gleiten.

Schon geht's los😊

Lehnen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen und starten Sie mit langen, langsamen Streichbewegungen (von innen nach außen) am Hals.

Nun arbeiten Sie sich von dort über Kinn und Wangen bis zur Stirn vor.

Zum Schluss gleiten Sie wieder sanft hinab zum Hals.

Wenn Sie mögen, können Sie noch Schläfen und Haaransatz massieren.

