

Entspann DICH

  
Silles  
Massageatelier

Ganzheitlich • Lomi • Ayurveda

## Mach mal Pause mit den Tipps aus deinem Massageatelier! Anleitung zur Gesichtsmassage

Du brauchst mal eine Pause? Dein Kopf ist voll? Kein Problem!  
Such dir einen gemütlichen Stuhl, ein Sofa oder eine Decke und nimm dir  
etwas **Zeit für dich!**

Wenn du magst nimm deine Pflegecreme oder ein schönes Öl als  
Ergänzung. Wir verwenden für die „Mukabhyanga“ eine ayurvedische  
Mischung aus Rose, Zitrone und Geranie in Mandelöl (gibt es frisch  
angemischt im Massageatelier zu kaufen).

Streiche zunächst ein paar mal mit der flachen Hand von der Stirn  
über die Wangen bis zum Kinn um deine Haut anzuwärmen und die  
Durchblutung zu fördern. Den Druck bestimmst du selbst! Gern  
zwischen durch etwas fester oder auch mal was sanfter.

Jetzt fängst du mit kreisenden Bewegungen deiner Fingerspitzen auf  
der Stirn an. Wenn du von der Stirn bis zu den Schläfen gekommen bist  
streiche immer bis zum Kinn oder über deinen Hals aus. Das fördert den  
Lymphabfluss und du wirst hinterher erholt und frisch aussehen.  
Als nächstes kommen wir zu deinen Augen. Streiche mehrmals mit viel  
Druck von der Nasenwurzel aus nach außen über deine Augenbrauen.  
Mit dem letzten Strich umrundest du deine Augen und streichst  
entlang der Nase nach unten über deine Wangenknochen und vor den  
Ohren runter bis zum Hals.

Wir kommen zum Oberkiefer! Hier brauchen wir deine Fingerspitzen und du darfst mit viel Druck zwischen deinen Zähnen und den Wangenknochen hin und her kreisen. Nach ein paar Wiederholungen denke an die große Ausstreichung über den Hals runter in Richtung Schlüsselbeine.

Vergiss deinen Unterkiefer nicht! Ein paar kräftige Streichungen vom Kinn zum Ohr wirken wunderbar! Dabei kannst du deinen Mund leicht öffnen dann geht es einfacher. Bohre dich ruhig fest in dein Kiefergelenk. Da sitzt unser stärkster Muskel und der kann einiges ertragen.

Nun darfst du dein ganzes Gesicht wild zerkneten mach mal ein paar Grimassen, zieh an deinen Lippen oder schieb dir einen wundervollen Kussmund zurecht.

Bevor du jetzt zurück in deinen Alltag gehst, lächel mal, freue dich über diese wunderschöne Massage und fühle wie warm dein Gesicht ist.

Ganz liebe Grüße aus dem Massageatelier  
eure Sille