

Entgiftende Gesichtsmassage

- Zeige- und Mittelfinger fahren überkreuzt über die Haut direkt über dem Schlüsselbein, stelle dir vor, du streichst einen Wassertropfen von INNEN nach AUßEN
- alle 10 Finger legen sich im Nacken auf den Haaransatz und du streichst nach vorne unten bis unter das Schlüsselbein aus. Der Kopf geht entgegengesetzt mit.
- Lege die Finger hinter die Ohren und streiche den Hals hinunter bis unter das Schlüsselbein, der Kopf geht mit.
- Zeigefinger und Mittelfinger werden hinter das Ohr gelegt, Ringfinger und kleiner Finger vor das Ohr. Streich den Hals hinunter.
- Greife mit rechts nach hinten möglichst weit links am Nacken, ziehe die Hand nach vorn. Der Kopf bewegt sich entgegengesetzt.
- Greife mit links nach hinten möglichst weit rechts am Nacken, ziehe die Hand nach vorn. Der Kopf bewegt sich entgegengesetzt.
- Streiche den Hals mit allen Fingern mehrfach von oben nach unten aus.
- Lege die Finger aufs Kinn und ziehe die Finger von innen nach außen. Wandere Zentimeter für Zentimeter höher bis zur Stirn. Ziehe immer von innen nach außen. Die Finger sind locker.
- Kneife die Augen zusammen, streiche sanft mit den Fingern von innen nach außen über die Augen. Reiß dann die Augen auf und strecke die Zunge möglichst weit aus. Fauche :-)
- Streiche deine Stirn abwechselnd mit beiden Händen aus. Deine rechte Hand beginnt ganz links und andersherum. Streiche nach und nach runter bis zum Kinn.
- Mache alle Übungen ganz kurz rückwärts, bis du wieder bei der ersten Übung angekommen bist. (Schnellerer Ablauf).