

DEIN TROCKENBÜRSTEN RITUAL- DIE KURZÜBERSICHT

- * Sanftes Intro: Bürste Nacken & Schulterrand von hinten nach vorne in Richtung Schlüsselbein
- * beginne vom rechten äußeren Knöchel mit kurzen Strichen/Streichungen seitlich am Knie vorbei und weiter Richtung Oberschenkel & Hüfte. Rechts innen neu starten & sich auf die gleiche Weise nach oben vorarbeiten-
- * Dann das linke Bein beim linken Knöchel beginnend bürsten.
- * Die Außenseite des rechten Armes von den Fingerspitzen zur Schulter, auf der Innenseite Richtung Achseln
- * beim linken Arm den Vorgang genauso wiederholen.
- * Den rechten Arm hinter den Kopf legen und die Seite bürsten – zuerst rechts, dann links.
- * Um den Nabel im Uhrzeigersinn sanft kreisen
- * Hüften und Gesäßmuskel erst rechts dann links in kleinen und großen Kreisen bürsten.
- * das Dekolletee von der Mitte her (Brustbein) Richtung der Achseln (rechts- links) ausstreichen
- * Intro auch als Ausstieg nutzen

Druck & Dynamik an deinen Hautzustand & deine Verfassung anpassen

Duschen!

Abschlußpflege & fertig!

WICHTIG: Immer schön achtsam bleiben! Bestehende Gefäßveränderungen (Besenreiser, Varizen, Krampfadern) oder schmerzhaft Veränderungen des Bindegewebes schließen eine Bürstenmassage mitunter aus.

