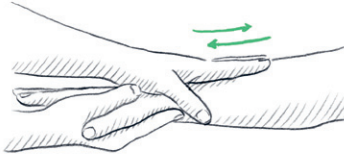


Sanfte Handmassage in sechs Schritten

Für die Handmassage eine etwa haselnussgroße Menge Skin Food Light auf den Händen verteilen.



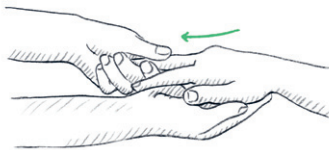
1 Sanft ausstreichen

Mit sanftem Druck in zarten, streichenden Bewegungen von den Fingerspitzen über Handrücken und Unterarm streichen, das Ellbogengelenk umkreisen und wieder zurück streichen.



2 Jeden Finger einzeln

Mit dem Daumen die Finger vom Nagelbett über die einzelnen Gelenke bis zum Fingergrundgelenk in kreisenden Bewegungen massieren.



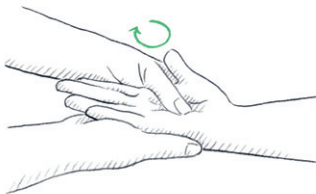
3 In die Länge ziehen

Den Finger am Fingergrundgelenk greifen und zurück zur Fingerspitze streichen, dabei die Finger mit sanftem Druck in die Länge ziehen.



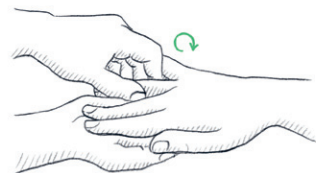
4 Handrücken lockern

Mit dem Daumen die Handrückenzwischenräume in Richtung Handgelenk ausstreichen. Lockert die Sehnen und Muskeln.



5 Handinnenflächen massieren

Die Handinnenfläche kreisförmig mit dem Daumen ausmassieren.



6 Hände lockern

Arme nach unten hängen lassen und leicht und locker die Hände schütteln, sich vorstellen, dass alles Belastende abgestreift und ausgeschüttelt wird.