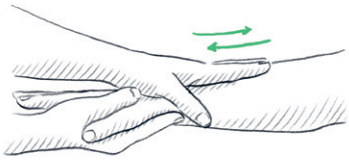
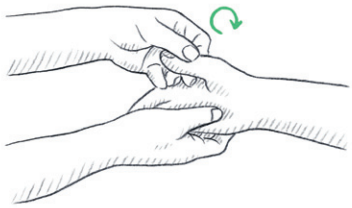
Sanfte Handmassage in sechs Schritten

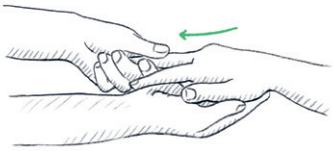
Für die Handmassage eine etwa haselnussgroße Menge Skin Food Light auf den Händen verteilen.



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.



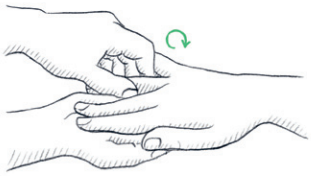
2 Jeden Finger einzeln
Mit dem Daumen die Finger vom Nagelbett über die einzelnen Gelenke bis zum Fingergrundgelenk in kreisenden Bewegungen massieren.



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.