



ANLEITUNG ROSENQUARZ- ROLLER-MASSAGE FÜR ZUHAUSE

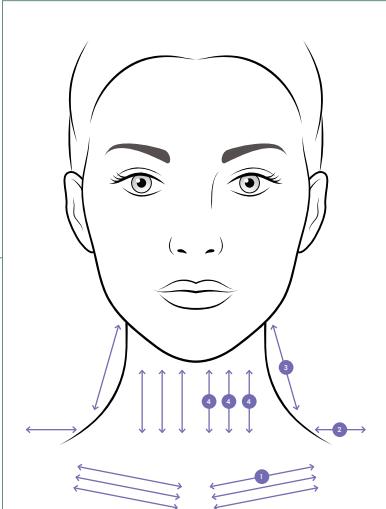


ROSENQUARZROLLER

Die Massage mit dem Rosenquarzroller kräftigt das Gewebe der Haut und entspannt die Faszienstruktur des Gesichtes. Die Durchblutung der Haut wird gefördert und die Nährstoffversorgung des Gewebes verbessert. Die gesamte Massage erfolgt unter sanftem Druck, um die Rollen nicht zu blockieren. Die Massage findet in wechselseitiger Behandlung des Dekolleté-, Hals- und Gesichtsbereiches statt.

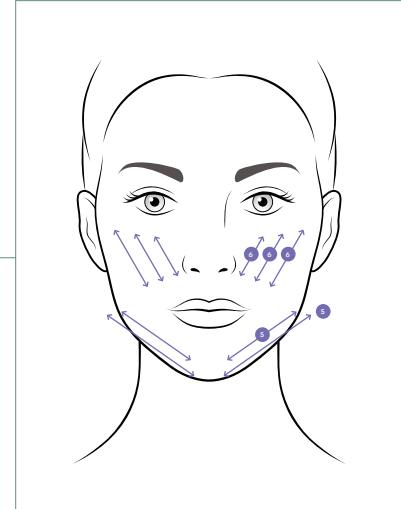


GERTRAUD
GRUBER
KOSMETIK KULTUR



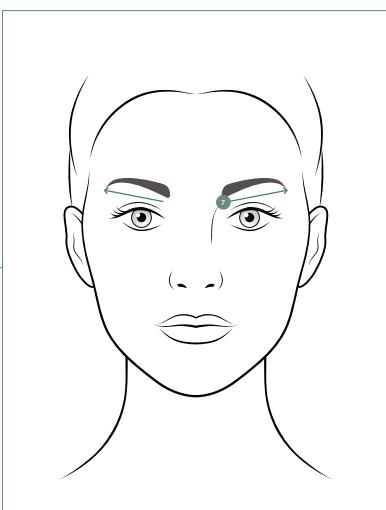
DEKOLLETÉBEREICH:

1. **Dekolleté:** Vom Brustbereich schräg Richtung Schulter 3 x hin und her rollen in 3 Bahnen: **3 x wiederholen**
2. **Schultergürtel:** von außen nach innen hin und her rollen: **9 x, dann auf der anderen Seite wiederholen**
3. **Halsseite außen:** von oben nach unten hin und her rollen: **9 x, dann Seite wechseln und wiederholen**
4. **Hals Vorderseite (ohne den Bereich um den Kehlkopf und Schilddrüse):** Von oben nach unten 3 x hin und her rollen in 3 Bahnen: **3 x wiederholen, Seite wechseln und wiederholen.**



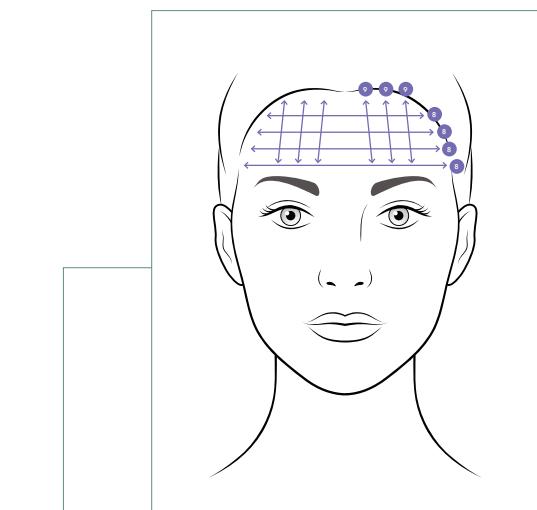
UNTERER GESICHTSBEREICH:

5. **Kinnkontur:** Kinnkontur zwischen den beiden Rollen des Rollers von der Kinnspitze zum Kiefergelenk hin und her rollen: **9 x, dann Seite wechseln und wiederholen.**
6. **Wangenpartie:** Die Wange 3 x schräg hin und her rollen, beginnend an der Nasolabial Falte Richtung Wangenknochen, in 3 Bahnen: **3 x wiederholen, Seite wechseln und wiederholen.**



AUGENBEREICH:

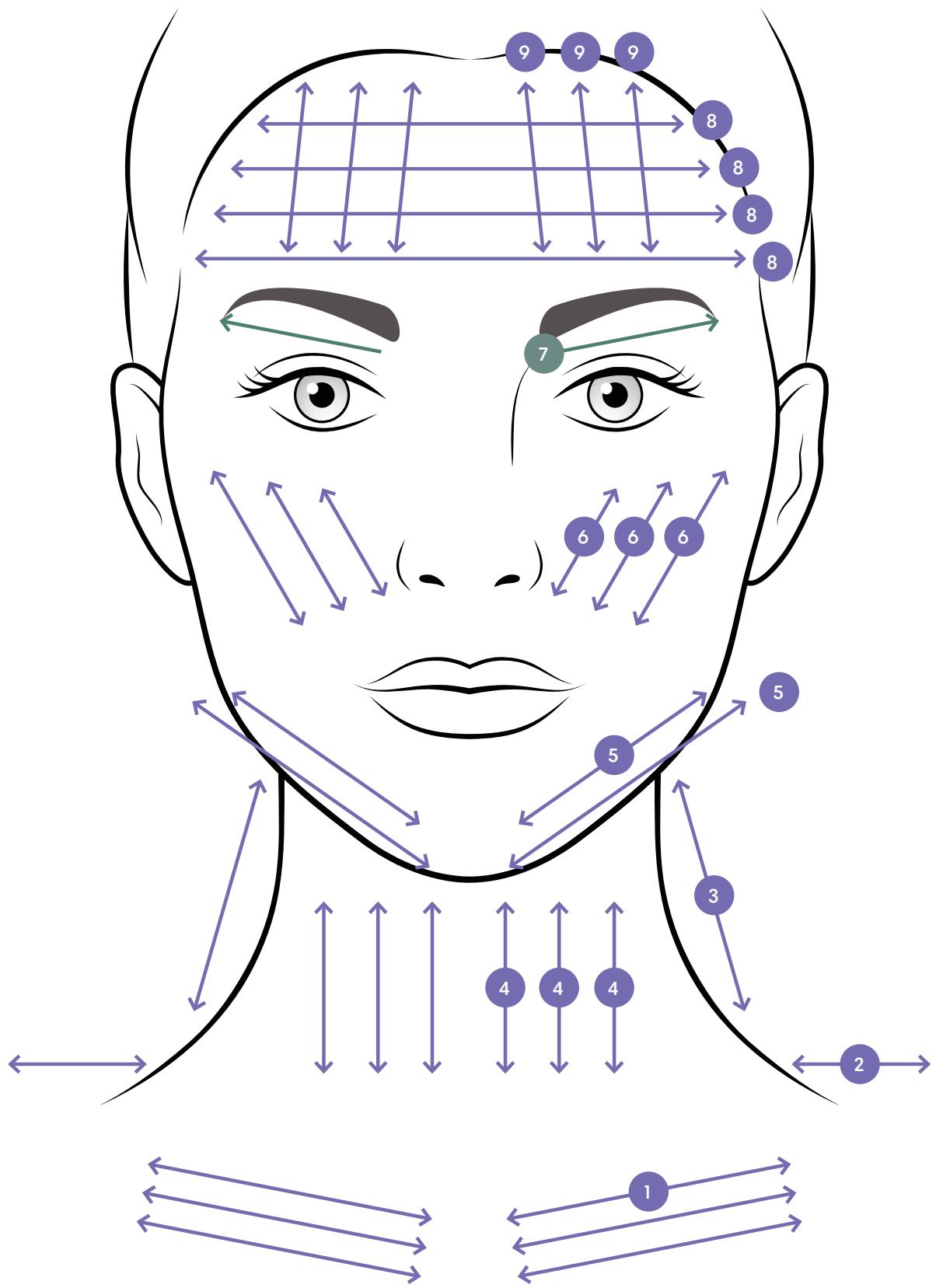
7. **Augenbrauenbogen:** Von der Nasenwurzel nach außen zum Augenbrauenende rollen, absetzen und wieder an der Nasenwurzel beginnen: **9 x, dann Seite wechseln und wiederholen.**



STIRNBEREICH:

8. **Stirn horizontal:** waagrecht über die Stirn hin und her rollen: **9 x**
9. **Stirn vertikal:** über die Stirn senkrecht hin und her rollen von den Augenbrauen Richtung Haarsatz: **9 x**

ÜBERSICHT ROSENQUARZROLLER-MASSAGE



facebook.com/GertraudGruberKosmetikKultur
instagram.com/gertraudgruber_kosmetik
youtube.com/GertraudGruberTV
pinterest.de/gertraudgruberkosmetik

... Weil schöne Haut kein Zufall ist!