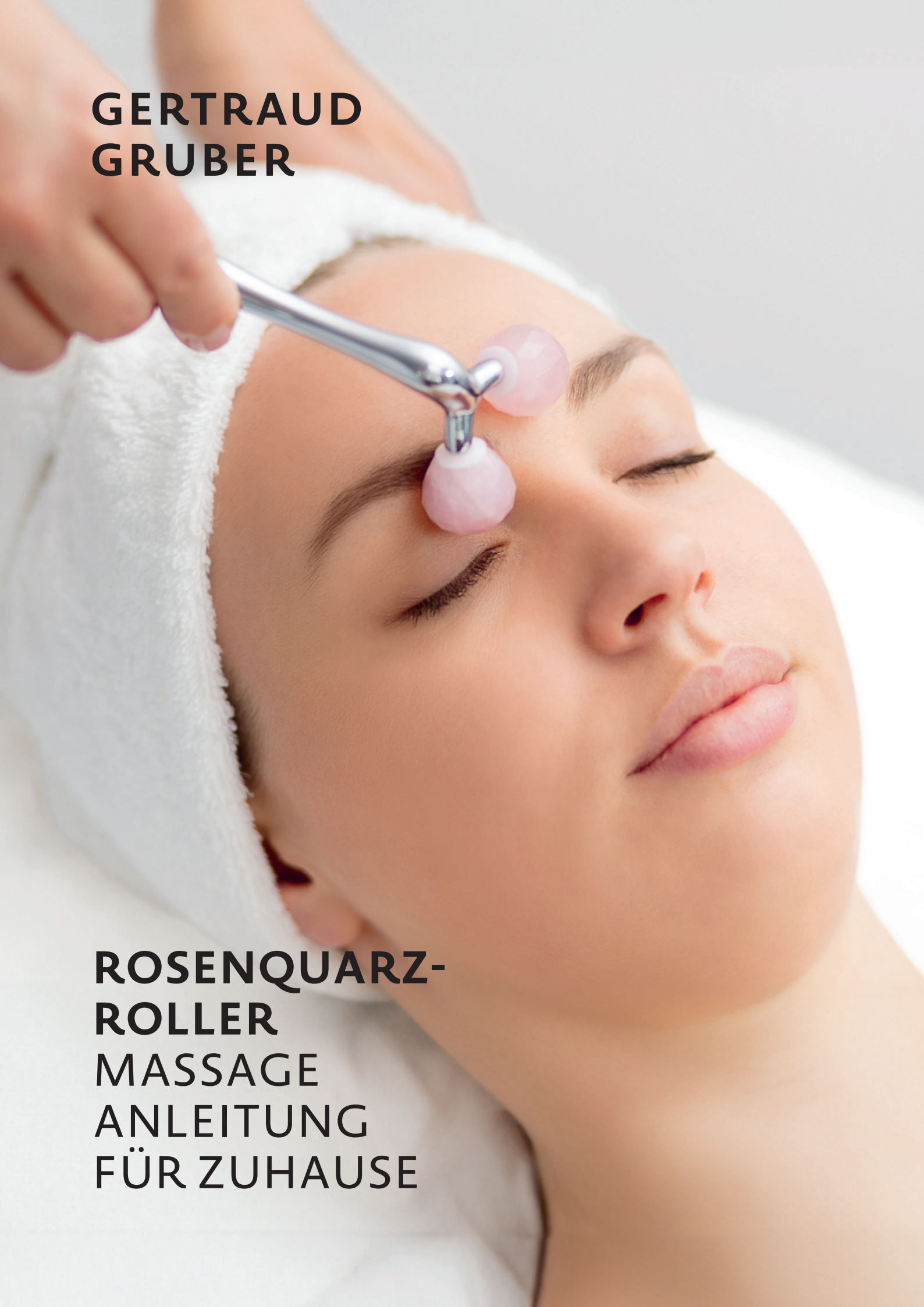
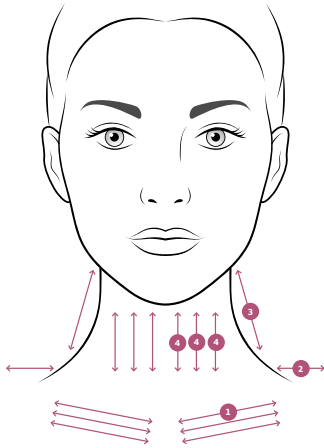


**GERTRAUD
GRUBER**

**ROSENQUARZ-
ROLLER
MASSAGE
ANLEITUNG
FÜR ZUHAUSE**

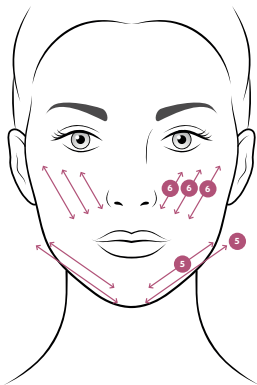


Die Massage mit dem Rosenquarzroller kräftigt das Gewebe der Haut und entspannt die Faszienstruktur des Gesichtes. Die Durchblutung der Haut wird gefördert und die Nährstoffversorgung des Gewebes verbessert. Die gesamte Massage erfolgt unter sanftem Druck, um die Rollen nicht zu blockieren. Die Massage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



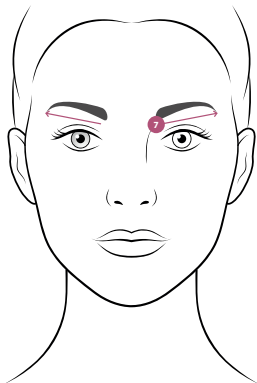
DEKOLLETÉBEREICH:

1. Dekolleté: Vom Brustbereich schräg Richtung Schulter 3 Bahnen hin- und herrollen: **3 x wiederholen**
2. Schultergürtel: von außen nach innen hin- und herrollen: **9 x, dann auf der anderen Seite wiederholen**
3. Halsseite außen: von oben nach unten hin- und herrollen: **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 herrollen in 3 Bahnen: **3 x wiederholen, Seite wechseln und wiederholen.**



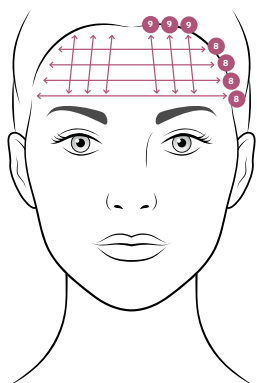
UNTERER GESICHTSBEREICH:

5. Kinnkontur: Kinnkontur zwischen den beiden Rollen des Rollers von der Kinnspitze zum Kiefergelenk hin- und herrollen: **9 x, dann Seite wechseln und wiederholen.**
5. Wangenpartie: Die Wange schräg hin- und herrollen, beginnend an der Nasolabialfalte Richtung Wangenknochen, in 3 Bahnen: **3 x, dann 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 herrollen: **9 x**
9. **Stirn vertikal:** über die Stirn senkrecht hin- und herrollen von den Augenbrauen Richtung Haaransatz: **9 x**

ROSENQUARZROLLER-MASSAGE

Übersicht

