

# Schönheit ist *natürlich*

Gesichtsmassage – eine wunderbare Wohltat für Sie und Ihren Partner



Ein strahlender Teint, pure Entspannung und sinnliche Berührung für Körper, Seele und Geist.

Neben den üblichen Schönheitsanwendungen wie Peeling, Maske, Ampullen und Co. nimmt man sich oft nicht die Zeit, das eigene Gesicht und das des Partners mit wohltuenden Berührungen zu verwöhnen. Dabei eignet sich gerade eine Gesichtsmassage zum gemeinsamen Entspannen und sinnlichen Wahrnehmen!

#### **Zutaten:**

**Gesichtscreme oder Massageöl**

**Stimmungsvolle Musik**

**Entspannte Atmosphäre**

Eine Gesichtsmassage von einem Therapeuten ist sicherlich noch entspannender, aber mit

ein paar liebevollen Handgriffen können Sie sich und Ihren Partner ebenfalls verwöhnen, innere Balance und Ruhe finden.

So wird's gemacht:

Entscheiden Sie sich für ein Massageöl, dessen Duft für Sie angenehm ist.

Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie sich ein Handtuch in den Schoß und betten Sie den Kopf Ihres Partners darin, sodass es für Sie beide angenehm ist.

Beginnen Sie mit angewärmten Händen an den Schläfen, massieren Sie mit kreisenden Bewegungen mit den Spitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger sanft die Haut.

Streichen Sie nun mit kreisenden Bewegungen der Fingerspitzen die gesamte Wangen- und

Kinnpartie von oben nach unten, beziehen Sie auch die Stirn mit ein.

Legen Sie ohne zusätzlichen Druck Ihre Finger quer auf die geschlossenen Augen, streichen Sie zart über die Augenhöhlen, die Nasolabialfalten.

Beenden Sie die Massage mit dem Auflegen Ihrer ganzen Hände auf das Gesicht, atmen Sie zusammen ruhig und entspannt.

Genießen Sie das gemeinsame Verwöhnprogramm, es kommt nicht auf die perfekte Masagetechnik an, sondern auf das achtsame, sinnliche Erleben des anderen, und integrieren Sie diese Übung so oft wie möglich in Ihren Alltag.

Wir wünschen Ihnen viel Genuss und Entspannung!