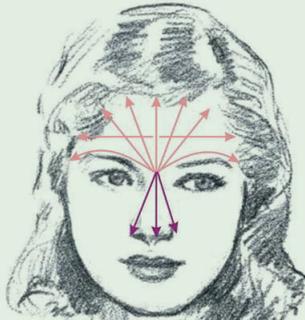


JERKOVs Königs-Tipps

Für Ihre schöne, glatte und junge Haut



Schenken Sie sich jeden Morgen diese wunderbare Massage! Eine regelmäßig durchgeführte Gesichtsmassage kräftigt Ihre Gesichtsmuskulatur und kann Ihre Falten reduzieren und entfernen.

Machen Sie die Massage mit den Fingerkuppen der Zeige- und Mittelfinger beider Hände gleichzeitig. Nutzen Sie keine Gesichtcreme, Öl oder Salben. Beginnen Sie die Massage mit Streichung. Wiederholen Sie sie mit leichten kreisenden Bewegungen und führen Sie die Massage am Ende mit Klopfen durch. Beachten Sie dabei die beschriebenen Massagenlinien, wie auf den Abbildungen unten. Ihre Bewegungen sollten leicht und ganz liebevoll sein.

1. Stirn-Massage

- 1.1. Anfangspunkt Nasenwurzel > gehen Sie gerade zum Haaransatz.
- 1.2. Anfangspunkt Nasenwurzel > gehen Sie über die Augenbrauen zu den Schläfen.
- 1.3. Anfangspunkt Stirnmitte > gehen Sie zu den Schläfen.

2. Nasen-Massage

- 2.1. Anfangspunkt Nasenwurzel > zu der Nasenspitze.
- 2.2. Anfangspunkt Nasenwurzel > zu den Nasenflügeln.

3. Augen-Massage (besonders vorsichtig!)

Anfangspunkt: innere Ecke der Augen > um die geschlossenen Augen, wie auf dem Abbild.

4. Backen-Massage

- 4.1. Anfangspunkt Nasenflügel > gehen Sie zu den Schläfen.
- 4.2. Anfangspunkt Nasenflügel > zu der Ohrenmitte.

- 4.3. Anfangspunkt Basis der Nase > zu der oberen Lippe.
- 4.4. Anfangspunkt Mitte oberer Lippe > zu den Ohrläppchen.
- 4.5. Anfangspunkt Beide Mundwinkel > zu den Ohrläppchen.
- 4.6. Anfangspunkt Mitte unterer Lippe > zum Kinn.
- 4.7. Anfangspunkt Kinn > zu den Ohrläppchen.

5. Hals-Massage

- 5.1. Anfangspunkt Kehlgube □ zum Kinn. (besonders vorsichtig!)
- 5.2. Anfangspunkt Haaransatz hinten □ zum 7. Halswirbel.

Vorteile der Gesichtsmassage für Ihr Wohlbefinden:

- Verbesserung der Durchblutung der Haut
- Hautverjüngung
- Allgemeine Entspannung; positive Wirkung auf das gesamte Nervensystem
- Normalisierung des Schlafes
- Befreiung von Kopfschmerzen

Besuchen Sie unsere Seminare. Da lernen Sie viele Techniken zu Verjüngung und Zellerneuerung, die Sie in Ihren Alltag leicht integrieren können!

Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:
Körper * Emotionen
Persönlichkeit * Intuition
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov
Tel.: +49 (0) 8141-347495
Mobil: +49 (0) 171-2433326
info@jerkov.de
www.jerkov.de