

Gletscher-Schock-Kopfmassage

- Vom Ausgangspunkt zwischen den Augen die Stirn austreichen
- Hinter der Ohren entlang zum Nacken fahren, Schultern austreichen
- Vom Ausgangspunkt zwischen den Augen über die Stirn zu den Kopfhöckern, diese kreisförmig massieren
- Von den Kopfhöckern am Kopf entlang in den Nacken,
- Schultern massieren und lockern
- Finger erneut ölen
- Seitlicher Stand, eine Hand hält den Kopf
- Den Ansatz der Nackenmuskulatur kreisend massieren
- Die Hände mit Wasser befeuchten und den Nacken damit einreiben.
- Mit fächernden Bewegungen das Wasser verdunsten
- Mit leicht rollenden Fäusten von unten nach oben die Schultern massieren
- Zum Wärmen Kleidung und Hände auflegen
- Erholt aufatmen!

Armmassage

- Wir beginnen mit der herabgewandten Seite
- Der Unterarm wird mit der Ölmischung eingerieben
- Dabei fahren wir mit etwas Druck Richtung Ellbogen
- Ohne Druck zurück
- Diesen Vorgang wiederholen wir ca. 10 x
- Handrücken massieren (Entgiftungsgriff)
- Dabei den Handknochen vom Fingeransatz zum Handgelenk massieren (immer zwischen den Sehnen)
- Nun die Finger von der Hand weg ausmassieren, unter leichtem Ziehen
- Dabei die Knöchel leicht kreisend massieren
- Die Hand umdrehen und die Handinnenfläche mit dem Daumen massieren
- Seite wechseln