

*Schöne zusätzliche*  
*Fasten-Anwendungen*

## Das Basen-Peeling

**Mein persönlicher Wellness-Tipp** – auch für Zuhause ist ein morgendliches Basen-Peeling. Denn Basenbäder lassen sich nicht nur zum Baden verwenden, sondern auch hervorragend für ein Körper-Peeling. Das Peeling kann man zusätzlich noch mit verschiedenen ätherischen Ölen, wie beispielsweise Rosmarinöl und Zitrone, die entschlackend wirken, vermischen.

Gerne können auch frische Kräuter mit dazu genommen werden. Nach dem Peeling sollte die Haut mit einem hochwertigen Öl aus Oliven oder Sesam mit sanften Massagebewegungen einmassiert werden. Dabei immer am Körper entlang nach unten in Ausscheidungsrichtung streichen. Natur-Körperöle verstopfen die Hautporen nicht ...

Im Problemzonenbereich wie Bauch, Po und Oberschenkel lassen sich müde Zellen wecken, indem man die Haut leicht zupft oder knetet ... schöne morgendliche Anwendung.



## Körpermassage für rosige Haut und gute Durchblutung:

Ein großes Problem bei Cellulite sind nicht nur Ablagerungen, sondern auch Durchblutungsstörungen in Folge ... . Deshalb mit Noppenbürste, feiner Naturborstenbürste oder Sisalhandschuh Beine und Po kreisend massieren. Immer zum Herzen hin. Eine Zupfmassage regt zusätzlich den Lymphfluss an diesen Stellen an.

Sanfte Holzknoppen sind für die Durchblutung und Gewebefestigung zur Massage bei Cellulite.

## Rubbeln Und Bürsten:

Eine etwas festere Behandlung mit der Noppenbürste regt die Durchblutung an. Dadurch werden auch die abgelagerten Schlacken/Endprodukte, überschüssige Fett- und Wasseransammlungen über den Kreislauf besser abtransportiert.

Das Hautbild an Po und Schenkeln wird feiner und fester.  
Bitte immer Richtung Herz massieren.

## Aktives Erwachen:

Fenster auf – dehnen & strecken und tief atmen ...  
Kneippsche Anwendung – kalte Abwaschung ...