



HANDMASSAGE



Unsere Hände haben eine wichtige Bedeutung für uns und andere:
Wir arbeiten mit ihnen, zeigen mit ihnen, fühlen mit ihnen, pflegen mit ihnen uvm.
Wir sollten sie verwöhnen und sorgsam mit ihnen umgehen.

Die Handmassage belebt, erfrischt und wirkt sofort stimmungsaufhellend.

Eine sanfte Handmasse eignet sich hervorragend um eine bewusste Pause in den Alltag zu integrieren. Unsere Hände werden durchblutet und gepflegt.
Ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung entsteht.

Anleitung

Nimm entweder eine feine Handcreme oder ein wohlriechendes Massageöl.

Wer etwas mehr Zeit hat kann auch eine Peeling-Mischung aus etwas Olivenöl (2 TL) und Rohrzucker (1 TL) mischen und über dem Waschbecken oder einer Schüssel benutzen.

Warmes Wasser bereitstellen und die Hände kurz vorwärmen.
Anschließend beide Hände gegenseitig in kreisenden, klopfenden und streichenden Bewegungen massieren. Die Finger aussteifen und die Nägel massieren.
Immer nur so fest, wie es angenehm ist.