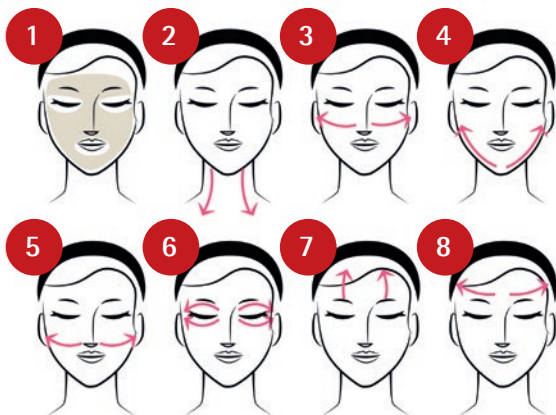
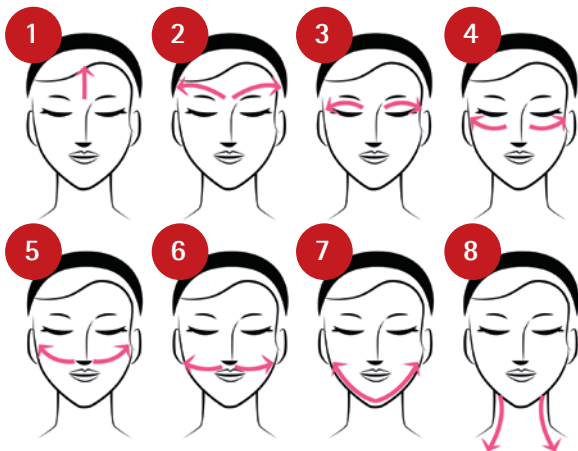


## So benutzen Sie den Gesichtsroller



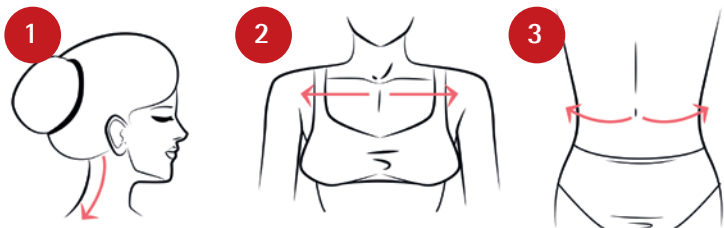
1. Das Gesicht mit einer kleinen Menge Öl oder Serum reinigen.
2. Arbeiten Sie mit der Schwerkraft und streichen Sie mit dem Roller den Hals hinab.
3. Streichen Sie anschließend von den Nasenflügeln zu den Ohren.
4. Dann streichen Sie vom Kinn in Richtung Ohr.
5. Rollen Sie mit der breiten Seite des Rollers vom Nasenflügel zum Ohr. Beginnen Sie an der Nasenspitze und arbeiten Sie sich nach oben vor.
6. Nutzen Sie für schwierigere Regionen, etwa um die Augen und unter den Augenbrauen, den dünneren Roller.
7. Streichen Sie von den Augenbrauen in Richtung Haaransatz.
8. Streichen Sie von der Mitte der Stirn zu den Schläfen.

# So benutzen Sie den Gua-Sha-Stein im Gesicht



1. **Stirn:** Streichen Sie von der Mitte der Augenbraue zum Haaransatz.
2. **Untere Stirn:** Streichen Sie vom unteren Rand der Stirn zur Schläfe.
3. **Augenbraue:** Streichen Sie den Bereich zwischen Augenbraue und Auge.
4. **Augenunterseite:** Streichen Sie unterhalb des Auges vom Nasenflügel bis zur Schläfe.
5. **Wange:** Ähnliche Bewegung wie zuvor. Streichen Sie vom Nasenflügel zum Ohr.
6. **Mund:** Streichen Sie von der Oberlippe zum unteren Teil des Ohrs.
7. **Kinn:** Streichen Sie von unterhalb der Lippe zum Ohrläppchen.
8. **Hals:** Streichen Sie vom Kiefer zur Mitte des Schlüsselbeins.

# So benutzen Sie den Gua-Sha-Stein am Körper



Ölen Sie Brust, Hals und unteren Rücken ein.

1. **Nacken:** Beginnen Sie am Haaransatz und streichen Sie bis zur Schulter.
2. **Brust:** Setzen Sie in der Mitte an und streichen Sie bis zur Achsel.
3. **Unterer Rücken:** Beginnen Sie in der Mitte und streichen Sie bis zur Flanke.

Wiederholen Sie dies in jedem Bereich mindestens achtmal.

## Tipps für die Anwendung des Gua-Sha-Steins

- Drücken Sie den Stein fest auf, aber es sollte nicht schmerzhaft sein.
- Quetschungen oder gerötete Haut sind völlig normal und zeigen, dass Sie ausreichend Druck einsetzen.
- Nicht an Stellen mit geplatzten Adern, Muttermalen, Schnitten, blauen Flecken oder Rosazea anwenden.
- Probieren Sie die unterschiedlichen Kanten des Gua-Sha-Steins aus. Welche gefällt Ihnen am besten? Es empfiehlt sich, mehrere Gua-Sha-Steine zu besitzen und für verschiedene Körperbereiche unterschiedliche Steine zu verwenden.
- Gua Sha lässt sich auf ganz unterschiedliche Weise durchführen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen, auf YouTube nach »Gua Sha« zu suchen.

## Allgemeine Tipps für die Anwendung

- Legen Sie den Roller und den Gua-Sha-Stein vor der Nutzung in den Kühlschrank, das hat eine angenehm beruhigende Wirkung auf die Haut, zumindest für etwa 2 Minuten. Auf die Hautbehandlung wirkt sich das jedoch nicht aus.
- Steigern Sie die Wirksamkeit, indem Sie jede Bewegung dreimal wiederholen.
- Bewegen Sie den Roller stets in eine Richtung und nicht hin und her. Das trägt zur Lymphdrainage bei.
- Rötet sich Ihr Gesicht, spricht dies für eine stärkere Durchblutung der Haut.
- Idealerweise nutzen Sie den Roller morgens nach dem Aufwachen. Das hilft, Schwellungen im Gesicht abzubauen.