

Rücken

Verspannungen & Schmerzen lindern

Lege dich vorsichtig mit dem Rücken auf die Matte und atem dabei aus. Nach wenigen Minuten lässt der Schmerz nach.
Dauer: 20 Minuten oder länger



Nacken & Schultern Heilmassage

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und mit dem Nacken auf das Kissen. Du wirst merken, dass sich deine Schulter- und Nackenmuskulatur durch die verbesserte Blutzirkulation entspannen und ein Gefühl der Tiefenwärme einsetzt.

Dauer: 10 Minuten oder länger

Fußsohlen

Mehr Energie, Revitalisierung

Lege die Matte auf den Boden und stelle dich vorsichtig mit beiden Füßen auf die Matte. Achte darauf, dass beide Füße gleichmäßig belastet werden.
Dauer: 5 Minuten oder länger



Beine

Reduzierung von Cellulite

Lege die Matte auf einen Stuhl und setze dich darauf, um die Hinterseite des Oberschenkels und das Gesäß zu massieren. Eine regelmäßige Anwendung kann Cellulite reduzieren.

Dauer: 15 Minuten oder länger



Bauch & Brust

Gegen Unruhe und Stress

Dafür legst du dich in Bauchlage oder mit der Brust auf die Matte. Sei hier besonders vorsichtig, weil der Bauch- und Brustbereich sehr sensibel sind.

Dauer: 10 Minuten oder länger

Hand und Unterarme

Spürbarer Stressabbau

Knie dich vor die Matte und lege deine Hände darauf. Indem Du dich nach vorne beugst, kannst Du das Gewicht und damit den Druck auf die Handflächen steuern.

Dauer: 10 Minuten

