

# Entspannungs-Massage

Massagen kennt der Mensch schon so lange und ihre Wirkung ist für sehr viele Bereiche bekannt.

In meine Praxis beschränke ich mich in erster Linie auf Massagen die der Entspannung von Körper-Geist & Seele dienen.

Schwerpunkt meiner Massage Fortbildungen bestand auf Gesichts-Kopf-Nacken Massagen.

In Indien werden diese bevorzugt eingesetzt um das spirituelle Erwachen zu fördern und das "gesehene" wieder aus dem Gesicht zu nehmen.

So kann nach einem stressigen Arbeitstag die Stirn voller Falten sein und die Mundwinkel sich Richtung Boden ziehen.

Nach einer Gesichtsmassage werden zwar nicht die Falten weniger und auch die Form des Mundes wird verändern, aber die Ausstrahlung wird wieder leicht, gelöst und entspannt sein wie nach einem Urlaub.

Gönne es Dir, wenn es Dir danach ist.

## **Ablauf:**

Du liegst und entspannst. Bitte in jedem Fall ungeschminkt und ohne Schmuck an Hals & Kopf sein. Die Haare sollten frei von Haarspray, Gel und Klammern sein. Sei Dir bitte bewusst, das Du in jedem Fall danach Deine Haare waschen must, meist sieht man ziemlich platt aus danach.

Namaste

Jasmin Faelens

Zentrum für Selbstreflexion & Meditation - Tannenweg 6, 91469 Hagenbüchach  
Tel.09101-902348 Email:JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de  
[www.JasminFaelens.de](http://www.JasminFaelens.de)