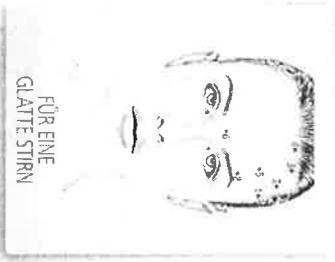


BALANCEgesundheit



FÜR EINEN
SCHÖNEN MUND

Lage der Punkte: Punkte 1/5 liegen einen halben Zentimeter neben dem Mundwinkel; Punkte 2/4 liegen in der Mitte zwischen Nasenflügel und Oberlippe; Punkt 3 liegt oberhalb der Oberlippe im Gubchen zwischen Nase und Oberlippe; Punkt 6/8 liegen unter der Unterlippe seitlich auf dem Mundringmuskel; Punkt 7 liegt im Gubchen in der Mitte des Kinns; **So geht's:** Pressen Sie die Punkte 1–8 vom linken Mundwinkel ausgedehnt um den Mund herum auf dem Mundringmuskel. Wichtig: Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr Ziel und das Resultat, das Sie erreichen wollen!



FÜR EINE
GLATTE STIRN

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt in der Vertiefung in der Ecke der Stirn; Punkt 2 liegt 1 Zentimeter neben Punkt 1 im Haaransatz; Die Punkte 3 und 4 liegen 0,5 Zentimeter innerhalb der natürlichen Haaransatzlinie; Punkt 5 setzt in der Augenbrauenmitte; Punkt 6 liegt zwischen den Augenbrauen; **So geht's:** Pressen Sie zuerst die Punkte 1–4 entlang der Haaransatzlinie von einer Schilfbreite zu anderen – dies stärkt und durchblutet die Stirn; dann die Punkte 5, 6, 7 über dem Ohr; Abschließend Punkt 8 an der Augenbraue.

54

Auflage 69.612



It's Magic. Sie wollen strahlender und deutlich jünger aussehen?

Mit diesen einfachen Übungen schaffen Sie das!

Störungen des Energieflusses (Qi) im Körper zurechtzuführen sind. Durch sanften Druck auf bestimmte Hauptpunkte werden die Energiekanäle von außen stimuliert und blockaden gelöst, das Gleichgewicht wird so wiederhergestellt. Die Wirkung ist ein Zerkleinerung im Gesichtsbereich, mehr Vitalität, das Zirkulationsniveau, die nachfolgenden Übungen sind den Hauptmeridianen auf beiden Seiten des Gesichts zugeordnet. Das Berühren dieser Punkte setzt den Energiefluss frei

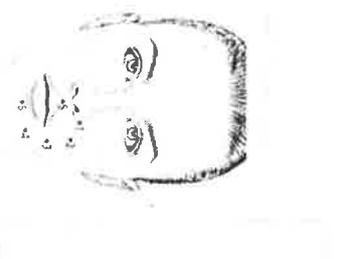
5. GÜLTIGES VON ALPDRUCK

MADONNA



FÜR EINE SCHÖNE
AUGENPARTIE

Lage der Punkte: Punkt 1 befindet sich in der äußeren Ecke des Auges auf dem Knochen; Punkt 2 im Innenwinkel der Augen am Nasenrücken; Punkt 3 liegt auf dem Ansatz der Augenbrauen; Punkt 4 in der Mitte der Braue; Punkt 5 befindet sich in der Vertiefung der Augenbraue; Punkt 6 liegt mittig zwischen den Augenbrauen; Punkt 7 befindet sich zwischen äußeren Augenwinkel und Ohr; **So geht's:** Beginnen Sie am linken Auge; setzen Sie den Punktmassagesitz an Punkt 1 an, mit kleinen kreisförmigen Bewegungen pressen Sie für mindestens 30 Sekunden halten; Anschließend die Punkte 2–9 im Uhrzeigersinn; zuletzt akupressieren Sie die Punkte 6, 7, Punkt 8 wird bei milden Augen gepresst.



FÜR EINE SCHÖNE
NASOLABIAL-PARTIE

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt neben dem Nasenflügel; Punkt 2 befindet sich über dem Kreuzpunkt der Pupillenmitte und Höhe der Nasenflügel; Punkt 3 liegt am Schnittpunkt zwischen der Pupillenmitte und dem Ende der Mundwinkel; Punkt 4 liegt knapp darunter; Punkt 5 und 6 befinden sich jeweils oben- und untenhalb der Mundes; **So geht's:** Beginnen Sie mit den Punkten 1–4; Dann akupressieren Sie die Punkte 5 und 6.



FÜR EIN
SCHÖNES KINN

Lage der Punkte: Punkt 1 liegt vor und über dem Kieferwinkel (bei fest geschlossenen Unterkiefer); Punkt 2 liegt etwas in der Mitte des Kinns; Punkt 3 befindet sich in der Mitte des Kinns; Punkt 4 befindet sich in der Mitte des Kinns; Punkt 5 ist direkt unterhalb des Zingebens unter dem Kinn; **So geht's:** Für die Kinnbehandlung pressen Sie zuerst die Punkte 1–3; Anschließend die Punkte 4 und 5 am Kinn und unter dem Kinn am Hals; **Wichtig:** Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr gewünschtes Resultat.

Auflage 69.612