



Tipp aus der Jafr Kosmetik Ecke

Oktober 2006

Wellness für zu Hause

Der Mensch muss lernen Selbstverantwortung für den Körper zu übernehmen.

Der Alltag ist hektischer geworden, häufige Folge: vegetative Störungen. Die Sehnsucht wächst nach Ruhe und Ausgeglichenheit, nach Entspannung und Wohlgefühl, es sich einfach gut gehen lassen – der Wellnesstrend ist nicht aufzuhalten.

Hier geht es darum dem Kunden das Gefühl für den eigenen Körper zurückzugeben. Der Kunde soll die Möglichkeiten erkennen, sich selbst Wohlbefinden zu schenken. Wichtig ist einen Wohlfühltermin runderherum positiv zu gestalten. Kerzenlicht, Duft, Musik - eine kleine Wohlfühloase.

Fango-Maske:

- regt Selbstheilung des Körpers an
- entgiftet
- entwässert
- hilft bei Rheuma
- Tennisarm
- Verspannungen durch Sport
- Kann auch bei Couperose eingesetzt werden.

ACHTUNG:

Nach den ersten Anwendung kann eine Verschlechterung durchaus normal sein !!

Mineralsalzwickel:

Unterstützend bei einer Diät - entspannend - entsäuernd, Mineralienkonzentrat steigert Wohlbefinden des Körpers.

Liege mit Folie abdecken und 2 Esslöffel [Mineralbadesalz](#) in 700 ml heissem Wasser auflösen. 2 Mullbandagen und Baumwollsocken in einer abgedeckten Schüssel einweichen.

Mit Massagehandschuhen den Kunden wie folgt trockenbürsten: Den Bauch im Uhrzeigersinn, die Beine von den Knöcheln nach oben, den Po Richtung Pofalte.

An jedem Bein eine Bandage vom Knöchel zum Oberschenkel hochwickeln und befestigen. Dem liegenden Kunden Baumwollsocken anziehen, in Folie einschlagen und zudecken.

Zur Unterstützung der Leberfunktion eine sehr heisse Kompresse rechts auf den Oberbauch legen und mit Alufolie warm halten. Nach einer 30 minütigen Ruhezeit den Kunden auspacken, abtrocknen und eincremen (Anti Cellulite Pflege / festigende Körpercreme / Royal Jelly Body Complex).

