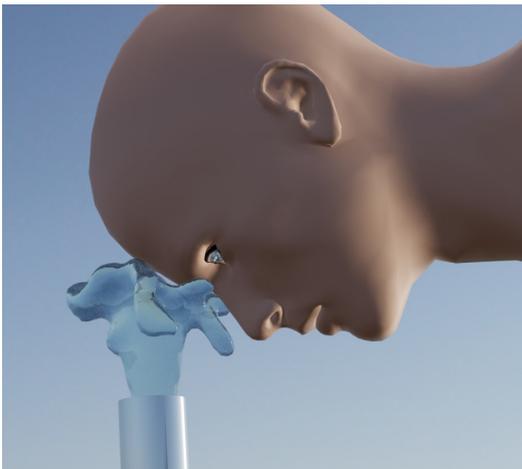


Der Gesichtsguss



1. Kopf über die Badewanne oder Dusche vorbeugen und mit dem Schlauch den Wasserstrahl von der rechten Stirnseite über die Stirn zur linken Schläfe und wieder über die Stirn zurück zur rechten Gesichtshälfte führen.
2. Dann den Strahl auf der rechten Seite 3mal von Stirn zum Kinn hin und her führen und auf der linken Seite wiederholen.
3. Das Gesicht 3mal umkreisen.
4. Guss von der Stirnmitte abwärts über die Nasenspitze zum Kinn beenden
5. Gesicht trocken tupfen.

Vorteile

- erfrischend
- hautstraffend
- herzberuhigend

Gegenanzeige

- Akute Augenleiden (grauer und grüner Star)
- akuten Nebenhöhlenerkrankungen (Stirn-, Nasennebenhöhlen)

