

Anleitung für eine Gesichtsbehandlung

SCHRITT 1: Reinige deine Haut

Egal ob du Make-up verwendest oder nicht, du solltest dein Gesicht reinigen, um den angesammelten Schmutz von der Haut zu entfernen. Massiere dazu die Reinigungsmilch langsam und gründlich in die Haut ein, damit sich Verschmutzungen lösen. Wenn du Augen Make-up verwendest, befeuchte zwei Wattepad mit lauwarmem Wasser und trage darauf eine dünne Schicht Reinigungsmilch auf. Entferne damit auf sanfte Weise dein Augen Make-up. Benutze anschließend das Herbal Gesichtspeeling, um abgestorbene Hautzellen abzulösen und zu entfernen. Das Peeling regt zudem die Zellerneuerung der Haut an, wodurch deine Haut einen wunderschönen Glanz erhält.

SCHRITT 2: Öffne deine Poren

Make-up, Staub und Schmutz setzen sich zuerst in den Poren ab. Mit einem heißen Dampfbad kannst du deine Poren öffnen und Verschmutzungen herauslösen. Ist deine Haut empfindlich? Dann ist ein beruhigendes Kamillendampfbad für dich das Richtige. Gib dafür einen Liter kochendes Wasser in eine Schüssel, füge ggf. eine Handvoll trockene Kamillenblüten hinzu und halte dein Gesicht mit einem Handtuch über deinem Kopf für 10 Minuten über die Schlüssel.

SCHRITT 3: Tiefenreinigung

Jetzt ist deine Haut weich und bereit für eine gründliche Reinigung. Wickle dazu ein Papiertuch um beide Zeigefinger und drücke damit sanft deine Pickel und Mitesser aus. Wenn beim Drücken die Verunreinigungen nicht leicht aus der Haut herauskommen,

lasse sie in Ruhe bis zur nächsten Behandlung. Denn wenn du zu fest drückst, riskierst du kleine Narben oder langanhaltende Flecken auf deiner Haut!

Tupfe deine Haut anschließend mit dem Rose Drops Gesichtswasser ab, das spendet Feuchtigkeit und schließt deine Haut.

SCHRITT 4: Gesichtsmaske

Mische 2 Teile der Deep Cleansing Face & Body Mask mit 1 Teil Rose Drops Gesichtswasser in einer Schüssel und verteile die Maske mit einem Pinsel auf dem Gesicht auf. Die Maske spendet Feuchtigkeit und reinigt die Haut.

SCHRITT 5: Schenke deiner Haut Feuchtigkeit

Denke immer daran, deine Haut mit einem wasserfreien Serum unter der Tagescreme zu pflegen. So vermeidest du unnötige Trockenbereiche und schaffst eine gleichmäßigere Grundlage für dein Make-up. Trage eventuell ein paar extra Tropfen Serum auf, falls deine Haut besonders trocken erscheint. Falls du nicht mit einer Gesichtsmassage fortfährst, schließe deine Gesichtsbehandlung mit der 24h Tagescreme, Augencreme und einem pflegenden Lippenbalsam ab.

Verwöhne dich mit einer Gesichtsmassage

Verwende Druck und sanftes Klopfen, wenn du dich selbst mit einer Gesichtsmassage verwöhnst, aber ziehe dabei niemals an der Haut. Lasse es zu einem schönen Ritual werden, mit dem du dich jeden Tag 3-5 min verwöhnst.

Stimulierende Massage

Nimm 5 Tropfen eines Serums, das zu deinem Hauttyp passt. Verteile das Serum sanft auf den Wangen, Stirn und Kinn. Trage das Serum mit langsamen, leichten Bewegungen auf die restliche Gesichtshaut und den Hals auf. Massiere dein Gesicht mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen nach oben.

Löse Verspannungen

1. Lege deine Hände auf beide Seiten deiner Nase.
2. Drücke mit den Daumen sanft auf deine Ohren.
3. Bewege deine Zeigefinger von der Nase zu den Ohren, in einer Linie mit deinen Wangenknochen.
4. Glätte die Haut unter den Augen und bewege sie zu den Schläfen hin.
5. Wiederhole dies sechsmal.

Beruhigende Massage

1. Lege deine Hände direkt über deine Augenbrauen.
2. Drücke Daumen und Zeigefinger zwischen die Augenbrauen und halte den Druck fünf Sekunden lang.
3. Wiederhole den Vorgang fünfmal.

Glätte deine Stirnfalten

1. Lege deine Fingerspitzen in die Mitte deiner Stirn.
2. Massiere mit kreisenden Bewegungen von der Mitte zur Seite, Richtung Schläfen.
3. Wiederhole dies, bis du dich entspannt fühlst.

Die Haut hat nun das Serum aufgenommen – falls noch Serum übrig ist, reibe es auf deine Hände und Nagelhaut.

Folgende Produkte benötigst du

Je nach Bedarf kannst du die Produkte einzeln erwerben oder als tolles Vorteilspaket: Unser „**Wellness für zuhause**“-Set besteht aus 8 verschiedenen Produkten inkl. praktischem Zubehör für alle Anwendungen.

1. Reinigungsmilch 100ml
2. Herbal Gesichtspeeling 100ml
3. Gesichtswasser 100ml
4. Gesichtsmaske 60ml
5. Serum Repair 30ml
6. 24h Tagescreme 60ml
7. Organic Lip Balm
8. Multi Vitamin Augencreme

Praktisches Set-Zubehör: Wattepads aus Öko-Baumwolle (Dose bei 60 Grad waschen) zum Reinigen, Schüssel und Pinsel zum Mischen der Maske. Du benötigst zudem eine Schüssel oder einen Topf für heißes Wasser.



Wenn du Fragen hast, schreibe mir gerne oder rufe mich an. Alle Kontaktdaten findest du auf www.elisabethgierus.de.

Eine tolle Entspannung wünscht dir

deine Elisabeth