



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt\*innen/ Therapeut\*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen.  
Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

*Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.*

## 03 Kopf streicheln, krabbeln, klopfen, massieren: Entspannung für Kopf und Gesicht

### Wie geht die Übung?

1. **Kopf streicheln:** Sanft mit den Händen über den Kopf streichen.
2. **Krabbeln:** Mit den Fingerspitzen über die Kopfhaut krabbeln, um die Durchblutung anzuregen.
3. **Klopfen:** Sanft mit den Fingerspitzen auf die Kopfhaut klopfen, um Verspannungen zu lösen und Energie zu beleben.
4. **Gesichtsmassage:** Mit sanften Bewegungen das Gesicht massieren und die Gesichtsmuskeln entspannen.

**Werden Hilfsmittel benötigt?** Wie sie mögen, vielleicht eine schöne Creme?

### Was bewirkt die Übung?

- **Entspannung:** Fördert die Entspannung von Kopf und Gesicht.
- **Durchblutung:** Regt die Durchblutung der Kopfhaut an.
- **Energie:** Belebt und löst Verspannungen.
- **Wohlbefinden:** Steigert das allgemeine Wohlbefinden und sorgt für ein Gefühl der Erneuerung.

### Tipps und Tricks

- Machen Sie die Übung in einer ruhigen Umgebung, um die volle Entspannung zu genießen.
- Verwenden Sie sanften Druck und achten Sie darauf, dass es sich angenehm anfühlt.
- Diese Übung kann jederzeit durchgeführt werden, besonders wenn Sie sich gestresst oder angespannt fühlen.

### Ein netter motivierender Spruch

„Wenn sich das Gesicht zur Faust ballt....Gönnen Sie Ihrem Kopf und Gesicht eine kleine Spa-Behandlung – Entspannung pur!“

### Quellenangabe

Das ist eine wunderbare Idee vom meiner Kosmetikerin Katja.