
Subject: Massage-Anleitung für Kopfhaut und Haar
Posted by [Alex1](#) on Wed, 07 Feb 2007 14:10:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Die Kopfhaut mit den Fingerkuppen entlang dem Haaransatz an der Stirn etwa zwanzig Mal vor und zurück und sanft hin und her reiben.
 2. Mit den Fingerkuppen mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen von der Stirn zum Hinterkopf massieren.
 3. Mit den Händen über die Seitenpartien zum Oberkopf gleiten.
 4. Abschließend die gesamte Kopfhaut sanft und rhythmisch mit den Fingern abklopfen.
-