

*Balance, Beauty  
& Selfcare*



# Dein Wellness Guide



3 Lymphdrainage

5 Gua Sha

7 Facial Cupping

8 - 14 Akupressur

15 Wochenplaner



# Manuelle *Lymphdrainage*

## Was ist das?

Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massagetechnik, die das Lymphsystem anregt. Dadurch werden Giftstoffe, Wassereinlagerungen und Schlackenstoffe abtransportiert. Sie unterstützt das Immunsystem, reduziert Schwellungen und lässt die Haut frischer wirken.

## Vorteile

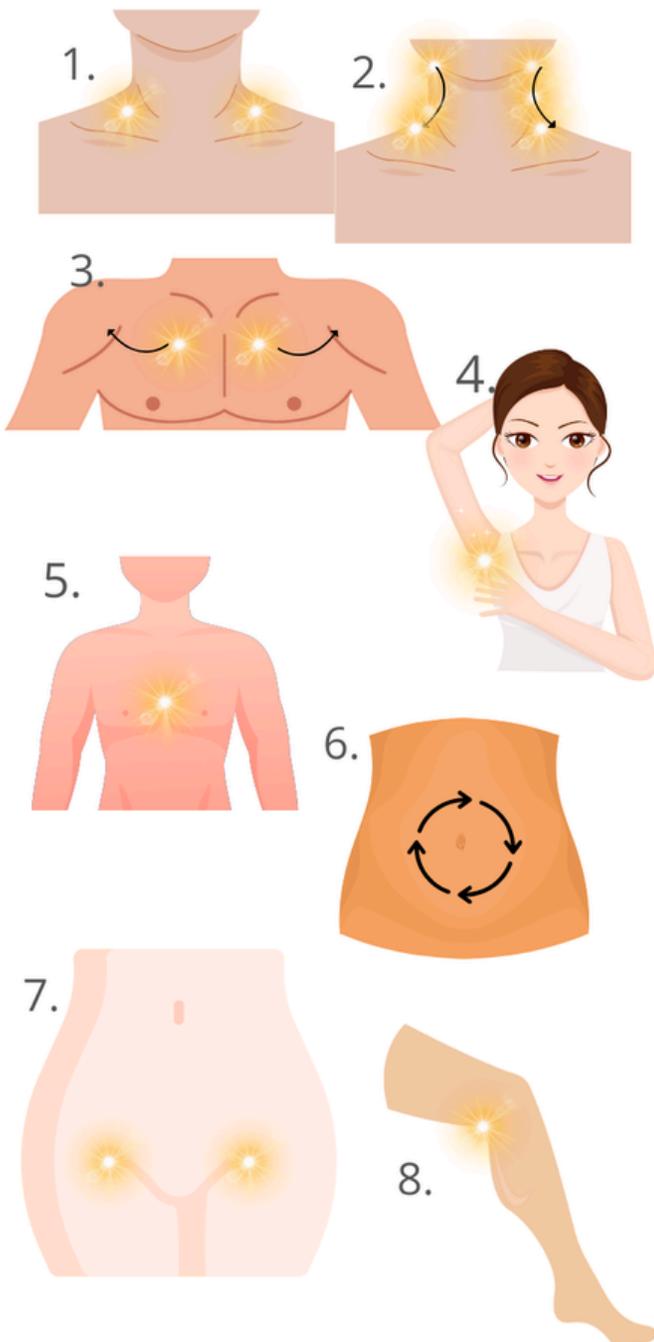
- Stärkt das Immunsystem
- Entschlackt und entgiftet den Körper
- Reduziert Schwellungen & Wassereinlagerungen
- Fördert klare, gesunde Haut
- Wirkt entspannend





# Manuelle Lymphdrainage

Anleitung - wiederhole jeden Schritt 20 x



1. Eröffnung am lymphatischen Dreieck – sanfte kreisende Bewegungen oberhalb des Schlüsselbeins.
2. Massiere den Hals – von oben (unter Kiefer) nach unten und im Anschluß zum Schlüsselbein streichen.
3. Massiere den Brustbereich – von der Mitte sanft nach außen streichen.
4. Achseln – kleine Pumpbewegungen.
5. Sternum (Brustbein) – sanfte kreisende Bewegungen.
6. Um den Bauchnabel – im Uhrzeigersinn massieren.
7. Leistenregion – sanfte Pumpbewegungen.
8. Kniekehlen – leichtes Ausstreichen.

# Facial Gua Sha



## Was ist das?

Gua Sha ist eine traditionelle Technik mit einem Stein (z. B. Jade oder Rosenquarz). Mit streichenden Bewegungen wird die Durchblutung angeregt, Verspannungen gelöst und die Haut gestrafft.

## Vorteile

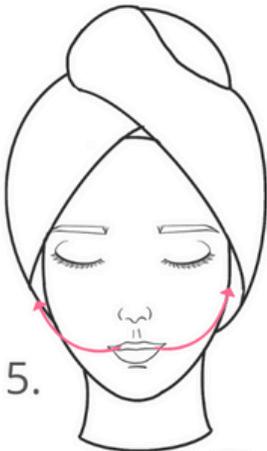
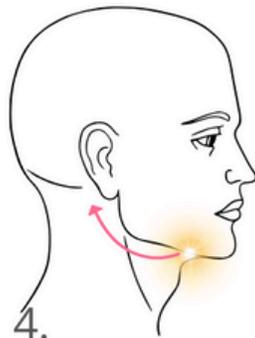
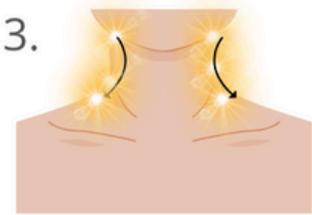
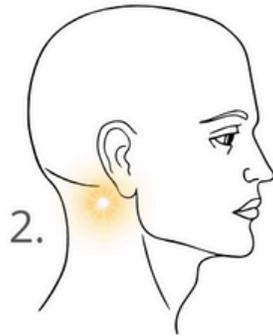
- Reduziert Schwellungen (z. B. unter den Augen)
- Entspannt die Gesichtsmuskeln
- Hebt Konturen (Jawline, Wangenknochen)
- Strahlendere Haut
- Unterstützt den Lymphfluss



# Facial Gua Sha



Anleitung - wiederhole jeden Schritt 3-4 x



1. Eröffnung des lymphatischen Dreiecks
2. Lymphdreieck (unterhalb der Ohren zum Schlüsselbein) – sanft nach unten ziehen.
3. Hals – von oben nach unten streichen.
4. Jawline – vom Kinn zum Ohr führen.
5. Mundbereich – von Mundwinkel bis Ohr.
6. Nase über Jochbein – nach außen ziehen.
7. Stirn – von der Mitte nach außen,  
8. dann nach unten zum Hals ableiten.

# Facial Cupping



## Was ist das?

Facial Cupping ist eine sanfte Schröpfmethode fürs Gesicht mit kleinen Cups. Sie fördert die Durchblutung, regt die Lymphe an und sorgt für ein strahlendes Hautbild.

## Vorteile

- Strafferes Hautbild
- Fördert Kollagenbildung
- Löst Verspannungen in Gesichtsmuskeln
- Unterstützt Entgiftung und Entschlackung
- Glow-Effekt für die Haut

Die Vorgehensweise ist dieselbe, wie bei der Gut-Sha Anwendung.

**Vorsicht:** bei zu heftiger Anwendung kann es leicht zu Mikroeinblutungen kommen. Deshalb vorsichtig vorgehen und anwenden.





# Akupressur

## Was ist das?

Akupressur ist eine Selbstheilungs-Technik der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch sanften Druck auf bestimmte Punkte wird der Energiefluss (Qi) harmonisiert.

## Vorteile

- Unterstützt innere Balance
- Lindert Stress & Verspannungen
- Fördert Verdauung, Schlaf und innere Ruhe
- Stärkt die Organe energetisch





## Magen 36 Zusanli

Stärkt Energie,  
Immunsystem, Verdauung

- **Lage:** Etwa 4 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, an der Außenseite des Schienbeins.
- **Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Energie, Verdauung, beugt Müdigkeit vor.
- **Anwendung:** Mit Daumen leicht kreisend 1-2 Minuten drücken.

## Milz 9 Ginsenguan

Entgiftung, gegen  
Wassereinlagerungen

- **Lage:** Innenseite des Beins, direkt unterhalb des Kniegelenks in einer kleinen Mulde.
- **Wirkung:** Entgiftung, lindert Wassereinlagerungen, stärkt die Milzenergie.
- **Anwendung:** Sanft mit Daumen drücken oder kreisen.





## *Yin Tang Drittes Auge*

Beruhigung, Stressabbau,  
Schlaf

- **Lage:** Zwischen den Augenbrauen, mittig auf der Stirn.
- **Wirkung:** Beruhigt Geist, lindert Stress, Kopfschmerzen und Schlafprobleme.
- **Anwendung:** Mit Zeigefinger sanft kreisend massieren.

## *Herz 7 Shenmen*

Beruhigt Geist,  
Schlafprobleme

- **Lage:** Auf der Innenseite des Handgelenks, kleine Vertiefung an der Linie des Handgelenks.
- **Wirkung:** Beruhigt, hilft bei Nervosität, Herzrasen und Schlafstörungen.
- **Anwendung:** Leichten Druck mit Daumen, 1-2 Minuten halten.





## Leber 3 Taichung

Stress, Kopfschmerzen,  
Emotionen

- **Lage:** Auf dem Fußrücken, zwischen dem 1. und 2. Zeh, ca. 2 Finger oberhalb der Zehenzwischenräume.
- **Wirkung:** Löst Stress, fördert Leberenergie, lindert Kopfschmerzen & Menstruationsbeschwerden.
- **Anwendung:** Mit Daumen oder Knöchel leicht drücken/kreisen.

## Dickdarm 4 Hegu

Kopfschmerzen,  
Entzündungen, Energiefluss

- **Lage:** Auf der Innenseite des Handgelenks, kleine Vertiefung an der Linie des Handgelenks.
- **Wirkung:** Beruhigt, hilft bei Nervosität, Herzrasen und Schlafstörungen.
- **Anwendung:** Leichten Druck mit Daumen, 1-2 Minuten halten.





## Konzeption 9 Shuifen

Wasserausleitung,  
Verdauung

- **Lage:** Auf der Mittellinie des Bauches, etwa 1 Finger breit oberhalb des Nabels.
- **Wirkung:** Reguliert Wasserhaushalt, unterstützt Verdauung, entstaut.
- **Anwendung:** Sanft mit Zeigefinger kreisen.

## Niere 1 Gongquan

Erdung, innere Ruhe,  
Energiefluss

- **Lage:** Auf der Innenseite des Handgelenks, kleine Vertiefung an der Linie des Handgelenks.
- **Wirkung:** Beruhigt, hilft bei Nervosität, Herzrasen und Schlafstörungen.
- **Anwendung:** Leichten Druck mit Daumen, 1-2 Minuten halten.



## Lunge 7 Lieque

Atemwege, Haut,  
Immunsystem



- **Lage:** Außenseite des Unterarms, etwa 2 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks, in einer kleinen Vertiefung.
- **Wirkung:** Unterstützt Atemwege, Haut, Abwehrkräfte, löst Trauer.
- **Anwendung:** Mit Daumen oder Zeigefinger massieren.

## Milz 6 Sanyinjiao

Frauenbeschwerden,  
Verdauung, Schlaf

- **Lage:** Innenseite des Beines, etwa 4 Fingerbreit oberhalb des Innenknöchels.
- **Wirkung:** Hormonbalance, Frauenbeschwerden, Schlafstörungen, Verdauung.
- **Achtung: Nicht während der Schwangerschaft anwenden!**
- **Anwendung:** Mit Daumen sanft 1-2 Minuten drücken.



# Lenkengefäß 20 Baihui

Klarheit, Konzentration,  
Energie



- **Lage:** Auf dem höchsten Punkt des Kopfes (Scheitel), mittig.
- **Wirkung:** Stärkt Klarheit, Konzentration, Energie, hebt die Stimmung.
- **Anwendung:** Mit Fingerspitzen leicht klopfen oder sanft kreisen.

# Pericard 6 Neiguan

Beruhigung, gegen Übelkeit,  
Herzbalance

- **Lage:** Innenseite des Unterarms, etwa 3 Fingerbreit oberhalb der Handgelenksfalte, zwischen den zwei Sehnen.
- **Wirkung:** Beruhigung, gegen Stress, Angst, Übelkeit & Herzbeschwerden.
- **Anwendung:** Mit Daumen 1-2 Minuten drücken.



# Dein Wochenplan

**MONTAG**

Lymphdrainage +  
Akupressur: Magen 36, Milz 9

**DIENSTAG**

Facial Cupping +  
Akupressur: Yin Tang, Herz 7, Pericard 6

**MITTWOCH**

Facial Gua Sha +  
Akupressur: Leber 3

**DONNERSTAG**

Lymphdrainage +  
Akupressur: Dickdarm 4, Lunge 7

**FREITAG**

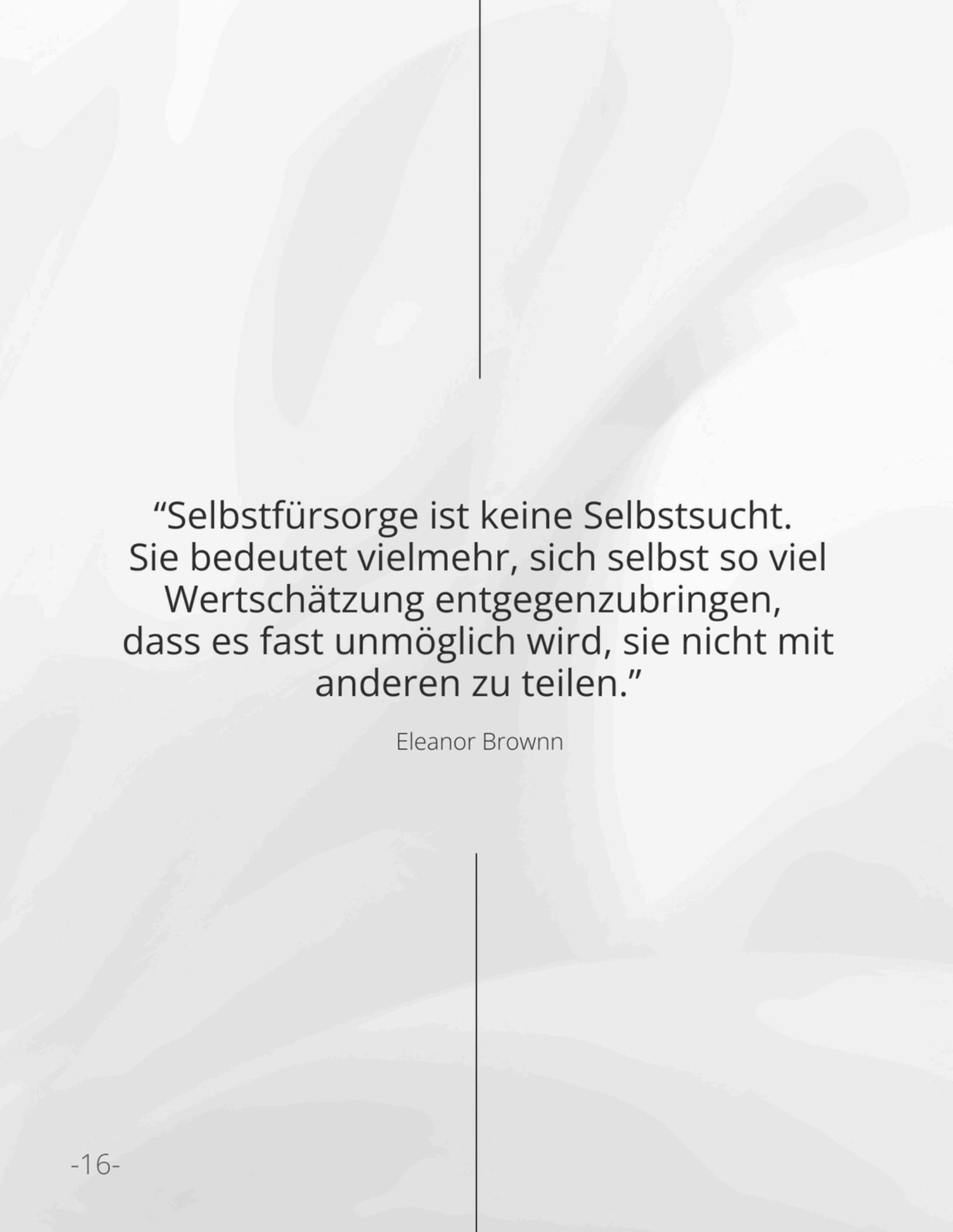
Facial Cupping +  
Akupressur: Milz 6, Niere 1

**SAMSTAG**

Facial Gua Sha +  
Akupressur: Lenkergesäß 20, Konzeption 9

**SONNTAG**

Freier Tag oder sanfte Ganzkörper-Lymphdrainage +  
Lieblingsspunkt zur Entspannung



“Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht.  
Sie bedeutet vielmehr, sich selbst so viel  
Wertschätzung entgegenzubringen,  
dass es fast unmöglich wird, sie nicht mit  
anderen zu teilen.”

Eleanor Brownn

Dieser Guide ist mehr als eine Sammlung von Übungen – er ist eine Einladung, dir selbst Raum zu schenken. Indem du deinen Körper berührst, achtsam atmest und dich innerlich ausrichtest, stärkst du nicht nur deine Schönheit und Gesundheit, sondern auch deine innere Ruhe.

Selbstzuwendung ist kein Luxus, sondern die Quelle von Kraft und Lebendigkeit. Wenn du dir regelmäßig Zeit für dich nimmst, entsteht ein leuchtendes Gleichgewicht: dein Körper fühlt sich leichter, dein Geist wird klarer und dein Herz öffnet sich.

Möge jede Anwendung dich daran erinnern, dass du schon jetzt genug bist – vollkommen, so wie du bist.

🙏 Danke, dass du dir diese Zuwendung schenkst.



Contact:

[carmenstreppel.com](http://carmenstreppel.com)

[carmen.streppel@die-wohlfuehlpraxis.com](mailto:carmen.streppel@die-wohlfuehlpraxis.com)