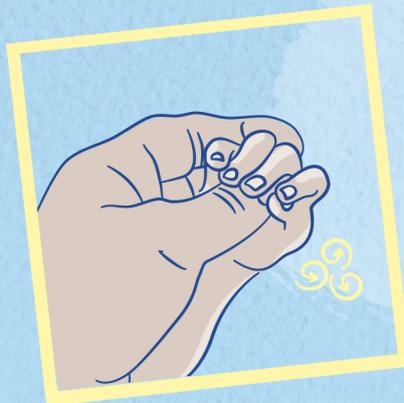


Beruhigendes Abendritual

Schaffe eine entspannte Atmosphäre, indem du den Raum auf „T-Shirt-Temperatur“ bringst und das Licht dimmst. Wärme etwas Pflegeöl in deinen Händen an und beginne mit eurem Abendritual. Vermeide Druck auf Brustwarzen und Gelenke.



Streiche die Arme entlang.



Kreise mit deinen Daumen über die Handflächen.



Streiche die Beine entlang.



Kreise mit deinen Daumen über die Fußsohlen.



Streiche den Oberkörper aus.



Schreibe „Ich liebe dich“ auf den Bauch.