

## Wie verwende ich mein Akupressur-Set?



**ACHTUNG!** Nicht für Kleinkinder geeignet.  
Für Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.

- Lege deine Matte/Kissen auf dein Bett oder eine weiche Unterlage und nicht auf den harten Boden
- Benutze am Anfang ein T-Shirt, wenn du magst kannst du es später weglassen
- Lege dich vorsichtig und langsam auf die Matte/das Kissen
- Mit angezogenen Beinen wirkt die Matte für dich intensiver
- Lege dich entspannt auf die Matte/das Kissen und atme ruhig
- Das wohlige Kribbeln wandelt sich in ein paar Minuten zu einem angenehmen Druck
- Wenn du die Anwendung beenden möchtest setze dich vorsichtig und langsam auf
- Nach circa 2 Wochen der Anwendung kann sich dein individuelles Wohlbefinden verbessern

### Anwendungsbeispiele:

