

## Vorbereitung für deine Teilnahme am Facial Gua Sha-Kurs 2

---

### ★ Das solltest du an Material bereithalten

- **Einen Gua Sha-Stein** aus Jade, Rosenquarz oder Amethyst **oder** ein chinesischer Porzellan-Löffel **oder** ein normaler Suppenlöffel und Kaffeelöffel
- 1 Handtuch oder Kleenex
- 1 Glas Wasser
- Handspiegel
- Gesichts-Öl
- Tonic-Spray (Hydrosol)
- Einweg-Handschuhe für die Buccal-Massage
- Ein Vorher-Selfie 😊

### ★ Kurz vor Beginn

- Haare aus dem Gesicht: Zusammenbinden oder Haarband
- Trage ein T-Shirt o.ä. mit offenem Dekolleté
  1. Besprühe dein Gesicht mit deinem bevorzugten Tonic-Spray, wie z.B. mit Rosenwasserspray aus der Drogerie = gut und günstig.
  2. Trage *wenig* Gesichts-Öl auf das frisch gereinigte Gesicht, den Hals und das Dekolleté

### Jetzt bist du bereit: Einloggen und mit Video aufschalten!

### ★ Nach dem Kurs

- Sich über den frischen Look freuen! ✨
- Genügend Wasser trinken
- Den Gua Sha-Stein nur mit etwas Seife und lauwarmen Wasser reinigen und trocknen lassen
- Die Routine regelmässig durchführen

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg mit deinen Facial Gua Sha-Anwendungen.

Let's shine! ✨ Edith & Esther

Dieser Kurs wird jeweils ausschliesslich für die interne Qualitätskontrolle aufgezeichnet und nicht verschickt.