

CH

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

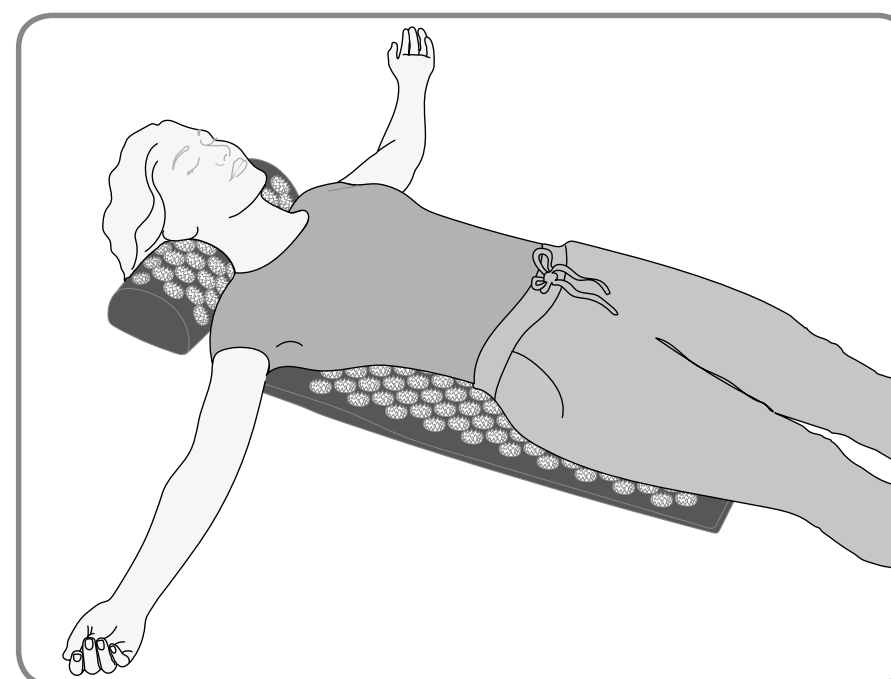
- CH Anwendungsbeispiele:
Exemples d'utilisation :
- IT Esempi d'uso:

Comment utiliser le kit d'acupression ?



ATTENTION ! Ne convient pas aux enfants.
Utilisation par des enfants toujours sous la surveillance d'adultes.

- Pose ton tapis/coussin sur ton lit et non pas sur le sol dur
- Au début, utilise un t-shirt que tu pourras laisser de côté par la suite
- Allonge-toi avec prudence et lentement sur le tapis/le coussin
- Le tapis procurera une sensation plus intense en serrant les jambes
- Allonge-toi sur le tapis/le coussin et respire calmement
- Au bout de quelques minutes, la sensation agréable de picotements va se transformer en une pression bienfaisante
- Si tu désires terminer la séance, mets-toi avec précaution et lentement en position assise
- Ton bien-être individuel s'améliorera probablement au bout de 2 semaines d'application environ



IT

Come uso il mio Set per agopressione?



ATTENZIONE! Non adatto per bambini.
L'utilizzo è consentito solo sotto la supervisione di un adulto.

- Posiziona il tuo tappetino/cuscino sul tuo letto e non sul pavimento duro
- Utilizza all'inizio una t-shirt, se vuoi dopo un pò puoi toglierla
- Sdraiati con cautela e lentamente sul tappetino / cuscino
- Con le gambe ripiegate, il tappetino agisce in modo più intenso
- Sdraiati rilassato sul tappetino/cuscino e respira con calma
- La piacevole sensazione di formicolio si trasforma in pochi minuti in una gradevole pressione
- Quando vuoi terminare l'esercizio, alzati con cautela e lentamente
- Dopo circa 2 settimane di utilizzo il tuo benessere personale può migliorare

