

#### STAP 4

##### Interfalangeale stretch

- Met de handpalm van de ontvanger naar boven gericht, pak je de pols vast in een hand.
- Met je andere hand stretch je de huid van iedere vinger naar het uiteinde toe, tussen je duim en wijsvinger.
- Herhaal deze stretch drie keer voordat je naar de volgende vinger gaat.



## aromatouch® HANDTECHNIEK

#### STAP 1

##### Olie introductie

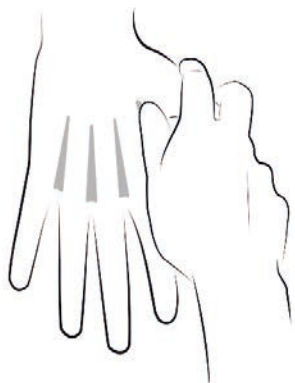
- Breng een dunne laag van je gekozen olie aan op de palm van de hand van de ontvanger (ongeveer een tot drie druppels).
- Houd de hand van de ontvanger vast tussen jouw handen, waarvan de rug van hand naar boven is gericht, met jouw duimen er op.
- Met je duimen stretch je de huid van de hand van binnen naar buiten strijkend, van de pols tot waar de vingers beginnen.



#### STAP 4

##### Interfalangeale stretch

- Met de handpalm van de ontvanger naar boven gericht, pak je de pols vast in een hand.
- Met je andere hand stretch je de huid van iedere vinger naar het uiteinde toe, tussen je duim en wijsvinger.
- Herhaal deze stretch drie keer voordat je naar de volgende vinger gaat.



## aromatouch® HANDTECHNIEK

#### STAP 1

##### Olie introductie

- Breng een dunne laag van je gekozen olie aan op de palm van de hand van de ontvanger (ongeveer een tot drie druppels).
- Houd de hand van de ontvanger vast tussen jouw handen, waarvan de rug van hand naar boven is gericht, met jouw duimen er op.
- Met je duimen stretch je de huid van de hand van binnen naar buiten strijkend, van de pols tot waar de vingers beginnen.



#### STAP 4

##### Interfalangeale stretch

- Met de handpalm van de ontvanger naar boven gericht, pak je de pols vast in een hand.
- Met je andere hand stretch je de huid van iedere vinger naar het uiteinde toe, tussen je duim en wijsvinger.
- Herhaal deze stretch drie keer voordat je naar de volgende vinger gaat.



## aromatouch® HANDTECHNIEK

#### STAP 1

##### Olie introductie

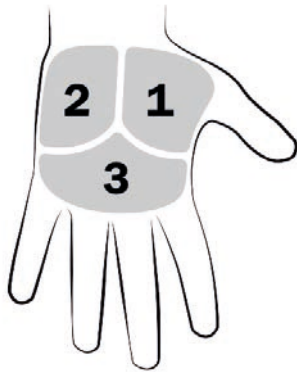
- Breng een dunne laag van je gekozen olie aan op de palm van de hand van de ontvanger (ongeveer een tot drie druppels).
- Houd de hand van de ontvanger vast tussen jouw handen, waarvan de rug van hand naar boven is gericht, met jouw duimen er op.
- Met je duimen stretch je de huid van de hand van binnen naar buiten strijkend, van de pols tot waar de vingers beginnen.



## STAP 2

### Lokale weefsel stretch

- Houd de hand van de ontvanger (met de palm naar boven) tussen beide handen met je duimen op de palm. Gebruik je duimen om elk gebied, beginnend bij 1, met een medium druk te masseren.
- Let op dat je het hele gebied masseert.

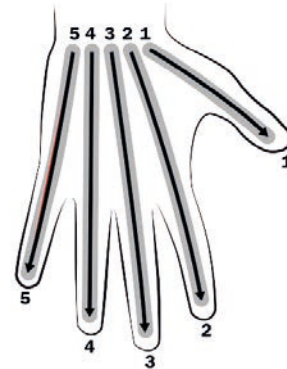


## STAP 3

### Lokale druk activatie

- Gebruik je duimen om alle 5 zones van de hand te behandelen. Beginnen bij zone 1, plaats je duimen op de hand vlak onder de pols en druk en verplaats de duimen om en om naar het einde van de zone. Herhaal deze activatie drie keer per zone.

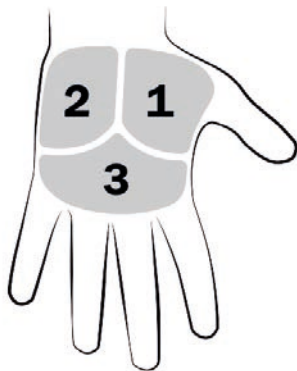
\*Makkelijk is om 1 duim de leidende duim te laten zijn en de andere direct volgend.



## STAP 2

### Lokale weefsel stretch

- Houd de hand van de ontvanger (met de palm naar boven) tussen beide handen met je duimen op de palm. Gebruik je duimen om elk gebied, beginnend bij 1, met een medium druk te masseren.
- Let op dat je het hele gebied masseert.

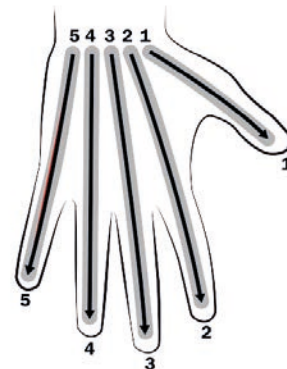


## STAP 3

### Lokale druk activatie

- Gebruik je duimen om alle 5 zones van de hand te behandelen. Beginnen bij zone 1, plaats je duimen op de hand vlak onder de pols en druk en verplaats de duimen om en om naar het einde van de zone. Herhaal deze activatie drie keer per zone.

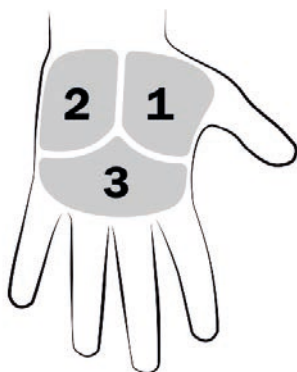
\*Makkelijk is om 1 duim de leidende duim te laten zijn en de andere direct volgend.



## STAP 2

### Lokale weefsel stretch

- Houd de hand van de ontvanger (met de palm naar boven) tussen beide handen met je duimen op de palm. Gebruik je duimen om elk gebied, beginnend bij 1, met een medium druk te masseren.
- Let op dat je het hele gebied masseert.



## STAP 3

### Lokale druk activatie

- Gebruik je duimen om alle 5 zones van de hand te behandelen. Beginnen bij zone 1, plaats je duimen op de hand vlak onder de pols en druk en verplaats de duimen om en om naar het einde van de zone. Herhaal deze activatie drie keer per zone.

\*Makkelijk is om 1 duim de leidende duim te laten zijn en de andere direct volgend.

