

HOCHZEITS VORBEREITUNG

Styling guide

JASMINE FAHRNI

HAIR & MAKE UP ARTIST

077 555 24 94 | www.jasminefahrni.ch



2 0 2 5

WICHTIGE VORBEREITUNGSSCHRITTE FÜR DIE BRAUT VOR DEM HOCHZEITSTAG

Damit Du an Deinem Hochzeitstag strahlst und dich rundum wohlfühlst, ist eine gründliche Vorbereitung unerlässlich. Hier sind die wichtigsten Punkte, die Du beachten solltest:

1. Hautvorbereitung

- Regelmässige Pflege: Beginne mindestens sechs Monate vor der Hochzeit mit einer konsequenten Hautpflege-Routine. Reinige, peele und pflege deine Haut regelmässig, um sie in Bestform zu bringen.
- Professionelle Behandlungen: Erwäge, **einige Wochen vor der Hochzeit** eine Gesichtsbehandlung bei einer Kosmetikerin zu buchen. Dies kann helfen, die Haut zu klären und zu aufzufrischen. **ACHTUNG:** Falls du noch nie bei einer Kosmetikerin warst, vermeide diesen besuch, du weisst nicht wie deine Haut Reagiert.
- Feuchtigkeit: Trinke viel Wasser und verwende feuchtigkeitsspendende Produkte, um die Haut geschmeidig zu halten.
- Sonnenschutz: Schütze Deine Haut vor UV-Strahlen, um Sonnenbrand und Pigmentflecken zu vermeiden. Achte darauf das du vor deiner Hochzeit keine Bräunungsabdrücke von T-shirt oder Tops, Bikinis bekommst.

Wichtig: **Keine neuen Produkte vor der Hochzeit testen!**

Empfehlung
Kosmetikerin:

DianalipaBeauty
Kornhausplatz 7 3.Stock,Bern





2. Haarvorbereitung

- Haarschnitt und Farbe: Lass Deine Haare etwa **vier bis sechs Wochen** vor der Hochzeit schneiden und färben, damit der Look am grossen Tag frisch, aber nicht zu neu aussieht.
- Pflege: Verwende regelmässig tiefenpflegende Haarmasken, um Dein Haar gesund und glänzend zu halten. (Bitte achte darauf das keine Silikone in den Produkten enthalten sind.)

Vor deinem Hochzeitstag

- Wasche deine Haare am Vorabend.
- Kämme sie gut durch und Föhne sie ohne viel aufwand trocken.
- **BITTE KEIN ÖL IN DIE SPITZTEN ODER ANSATZ.**

3. Körpervorbereitung

- Ernährung und Fitness: Achte auf eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung, um Dich fit und energiegeladen zu fühlen.
- Haarentfernung: Plane Haarentfernungstermine (Waxing, Sugaring, etc.) so, dass die Haut **genügend Zeit hat, sich zu beruhigen.**
- Maniküre und Pediküre: Lass Dir **ein paar Tage vor der Hochzeit** eine Maniküre und Pediküre machen, um sicherzustellen, dass Deine Hände und Füsse perfekt gepflegt sind.

Empfehlung
Nagelstudio

The Beauty Affair Bern
Zytgloggelaube 2, Bern

4. Entspannung und Stressabbau

- Schlaf: Sorge für ausreichend Schlaf in den Wochen vor der Hochzeit, um frisch und erholt auszusehen.
- Entspannungsmethoden: Probiere Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken aus, um Stress abzubauen.
- Freizeit: Plane regelmässige Auszeiten, um die Vorfriede zu geniessen und Dich nicht zu überlasten.

4. Entspannung und Stressabbau

- Schlaf: Sorge für ausreichend Schlaf in den Wochen vor der Hochzeit, um frisch und erholt auszusehen.
- Entspannungsmethoden: Probiere Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken aus, um Stress abzubauen.
- Freizeit: Plane regelmässige Auszeiten, um die Vorfreude zu geniessen und Dich nicht zu überlasten.
- Eine Massage oder ein kurzer Wellness Ausflug können wunder bewirken.

5. Kommunikation

Eine gute Kommunikation ist das A und O.
Falls Fragen aufkommen, die ich die hier noch nicht beantwortet habe, dann melde dich bei mir ich nehme mir gerne Zeit um all deine Fragen zu beantworten.



6. Dein Tag

An deinem Hochzeitstag sollte alles Stress frei sein.

- Stell dein Wecker früh genug! (Es kann immer sein, das man am Abend vorher, nicht einschlafen kann.)
- Wasche dein Gesicht mit **kaltem Wasser**, dass kalte Wasser zieht die Haut zusammen und lässt die Poren kleiner wirken.
- Anschliessend Reinigst du dein Gesicht und versorgst es mit Feuchtigkeit.
- Deine Haare kämmst du gut durch.
- Zähne putzen nicht vergessen.

NOTFALL-KIT

Stelle ein Notfall-Kit für den Hochzeitstag zusammen, das folgende Dinge enthält:

- Make-up zum Auffrischen (Puder)
- Haarspray und Haarnadeln
- Pflaster und Schmerzmittel
- Feuchttücher/ Taschentücher und Deo
- Parfüm
- Ersatzstrumpfhose
- Lippenstift zum Auffrischen
- Kaugummi
- Zahnbürste/Zahnpaste/Zahnseide
- Tampons oder Binden
- Nähset
- kleine Snacks für zwischendurch
- Sicherheitsnadel (für Notfälle am Kleid)

Diese Vorbereitungsschritte helfen Dir, am Hochzeitstag entspannt und strahlend auszusehen. Achte darauf, Dir genug Zeit für jede Phase zu nehmen, um Stress zu vermeiden und Du deinen grossen Tag in vollen Zügen geniessen kannst.

Alle meine Tipps sind Empfehlungen. Du darfst frei entscheiden ob Du diese beachten möchtest oder nicht. Ich freue mich auf Deine Hochzeit, bis bald.

Jasmine

Jasmine Fahrni Hair & Make-up
Schwarzenburgstrasse 73
3097 Liebefeld

Tel: 077 533 24 94
jasminefahrni6@gmail.com

Bei Fragen bin ich für Dich da!

JASMINE FAHRNI
HAIR & MAKE UP ARTIST

077 533 24 94 | www.jasminefahrni.ch

