

Serie

Kneipp – Wasseranwendungen aktiv & gesund

kleiner Aufwand, große Wirkung!

Dieser Guss macht schön! Ist also nichts für Leute, die ohnehin gut aussehen? Eben doch: Speziell bei Erschöpfung, Kopfweh oder einfach, weil Sie besser aussehen wollen. Ihr Gesicht strahlt hinterher mehr Leben aus! Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut anfühlt und wie sie straffer und strahlender wird.

Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm:

Bauen Sie Schritt für Schritt das Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein

4. Der Gesichtsguss

So wird's gemacht: Ihr Badezimmer sollte schön warm sein. Setzen Sie sich vor die Badewanne oder Dusche mit einem Handtuch um den Hals und beugen Sie sich leicht nach vorn. Am besten nicht den Brausestrahl nutzen, sondern einen Wasserstrahl, wie aus einem Schlauch. Die Temperatur des Wassers sollte kühl bis kalt sein (nach Ihrem persönlichen Empfinden). Beginnen Sie mit der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte begießen, dann dasselbe nach links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung! Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Viel Freude und Wohlbefinden beim ausprobieren, Nicole Scheyer



www.praxis-scheyer.de

Nächste Folge: Gefäßjogging – der wechselwarme Schenkelguss

*Die Wohlfühlanwendungen dieser Serie sind für Gesunde gedacht. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt!

Quelle: Bund Kneipp aktiv & gesund