

AKTIVPROGRAMM

Kneipp-Verein Rotenburg e.V.
www.kneipp-verein-rotenburg.de

WINTER 2024

- Aktuelles
- Wandern
- Tanz mit bleib fit
- Bewegung in Balance
- Fit in die Woche **NEU**
- Wirbelsäulengymnastik
- Reha-Lungensport
- Yoga
- Yoga für Kinder
- Qi Gong
- Qi Gong am Vormittag **NEU**
- Pilates
- Gedächtnistraining
- Fit im Alter
- Beckenbodentraining
- Energy Dance®
- NIA



Rat- und Tat-Zentrum
Wümmeweg 8 , 27356 Rotenburg
Tel: 04261-961 222
E-Mail: kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de

Die fünf Kneipp-Elemente



Lebensgestaltung

Lebensgestaltung bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.



Wasser

Die Kneipp'schen Wasseranwendungen bewirken durch thermische und mechanische Reize positive Regulationen aller Körperfunktionen. Sie regen die Selbstheilungskräfte an, stärken das Immunsystem und verhelfen zu Wohlfühl im Körper. Vorbeugend und therapeutisch wirken sie auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auf die Psyche.



Bewegung

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung. Körperliche Aktivität, sinnvoll und dosiert angewendet, setzt angepasste Reize frei, die den Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem und das Nervensystem stärken sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern.



Ernährung

Eine naturbelassene, vollwertige, ausgewogene Mischkost, die genügend Spielraum für individuellen Essgenuss lässt. Wie modern Kneipp ist, lässt sich an dem über 100jährigen Leitspruch:

„Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“ erkennen.



Heilpflanzen

Mit der Verwendung von Heilkräutern und -pflanzen können wir den großen Schatz, den die Natur uns schenkt, für unsere Gesundheit nutzen. Innerlich in Form von Tees, Säften und Tropfen, äußerlich als Salben, Öle oder Bade- und Wickelzusätze wirken sie vorbeugend und heilend.

Guten Tag liebe interessierte Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie unser Aktivprogramm in Ihren Händen halten. Ein vielfältiges und reichhaltiges Programm erwartet Sie.

Vorrangiges Ziel unserer Arbeit ist die selbstverantwortliche aktive Gesundheitsvorsorge sowie die Förderung und Verbesserung der Gesundheit. Die Basis hierfür hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) in seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept entwickelt. Seine Idee der natürlichen, gesunden Lebensweise und sein Naturheilverfahren wirken bis in unsere heutige Zeit hinein.

Freuen Sie sich auf unsere Anregungen für Bewegung, gemeinsames Erleben, Lernen und Handeln sowie für Gespräche. Sie werden auch für sich das Richtige dabei finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Vorstandsteam



v.l.n.r.: Ulla Pilz, Margit Siemsen, Annegrete Meinke



Der Kneipp-Verein ist örtlicher Bildungspartner der LEB.

Impressum

Herausgeber: Kneipp-Verein Rotenburg (Wümme) e.V.

www.kneipp-verein-rotenburg.de, kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de

Redaktion: Annegrete Meinke Fotos: Lisa Meinke Layout: Gisela Blumentritt

Satz: Linda Dekkers Ausgabe: 1. Quartal 2024 Auflage: 1000 Stück

Kneipp-Frühstückstreff am Samstag

Gemeinsam gemütlich frühstücken in geselliger Runde mit kleinen Überraschungen z.B. Spiele, Vorträge, Führungen...

Termine: samstags auf Anfrage 09.30 Uhr
Ort: Rotenburg, Rat- und Tat-Zentrum
Info: Monika Kroppach Tel. 04261-5725
Kosten: Mitglieder 3,- €, Nicht-Mitglieder 4,- €



Sonntagswanderung

24.03.2024 In der Ruhe liegt die Kraft, Wanderung im Schweigen durch Pietzmoor und Osterheide, ca. 8,5 km, ca. 3 Stunden
Treffpunkt: Schneverdingen
Kosten: Mitglieder: 9 €, Nicht-Mitglieder 11 €

Wanderkurs „Wandern tut gut“

26.03.2024 - 07.05.2024 / 5 Einheiten
Wiedereinsteiger-Kurs, dienstags von 17.00 - 18.30 Uhr
Kosten: Mitglieder: 27,50 €, Nicht-Mitglieder 32,50 €

Wanderkurs „Wandern macht Spaß“

20.03.2024 - 24.04.2024 / 6 Einheiten
Fortgeschrittenen-Kurs (gute Kondition), mittwochs von 17.00 - 19.00 Uhr
Kosten: Mitglieder: 36 €, Nicht-Mitglieder 42 €

Bei allen Wanderungen erfolgt die Anreise mit eigenem PKW. Auf allen Wanderungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, ausreichend Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz (je nach Witterung) erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Gefahr“. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist **auf 12 Personen begrenzt.**

Anmeldung: Ines Stein
Email: info@gehstein.de

Tel. 04263-300577



Tanz mit bleib Fit

Eine Einladung zum Tanzen, bei dem die Freude am Mitmachen im Vordergrund steht und keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Nach Internationaler Musik wird eine Vielfalt an Tänzen in der Gruppe in Unterschiedlichen Formationen getanzt. Dabei wird die Gesundheit Ganzheitlich gefördert: zum einen durch das gemeinschaftliche Erlebnis, aber auch Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Konzentration profitieren. Körper, Geist und Seele werden belebt.

Bothel	Bürgerhaus	K
Beginn:	Mittwoch, 24.01.2024	15.00 bis 16.30 Uhr
Anmeldung:	Angelika Witt	Tel. 04263-1620

Rotenburg	Haus Niedersachsen, Lindenstraße	K
Beginn:	Donnerstag, 25.01.2024	15.00 bis 16.30 Uhr
Anmeldung:	Angelika Witt	Tel. 04263-1620

Bewegung in Balance

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit sich deine Seele darin wohlfühlt. Dieses sanfte Bewegungsangebot für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance beansprucht den ganzen Körper wohltuend. Es bringt den Körper und den Geist in den richtigen Ausgleich von An- und Entspannung. Bewegung in Balance beinhaltet Bewegungen aus dem Faszientraining, Yoga, Pilates und Entspannung, mit und ohne Handgeräten.

Rotenburg	Pestalozzischule	B
Beginn:	Donnerstag, 11.01.2024	16.45 bis 18.00 Uhr
	Donnerstag, 11.01.2024	18.15 bis 19.30 Uhr
Anmeldung:	Monika Jedamzik	Tel. 04261-62920

Fit in die Woche

Rückenaktiv: Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die den Start in die Woche schwungvoll und fröhlich beginnen möchten. Ein bunter Mix aus Bewegungen zu Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Übungen zur Koordinations- und Gleichgewichtsschulung erwartet die Teilnehmer

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	B
Beginn:	Montag, 08.01.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
Anmeldung:	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

Wirbelsäulengymnastik

Gezielt Kräftigungs- und Dehnübungen sowie rückengerechte Alltagsbewegungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen, Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich. Herz und Kreislauf werden trainiert. Spiele und Entspannung runden die Stunde ab.



Rotenburg	Kantor-Helmke-Schule	A
Beginn:	Dienstag 09.01.2024	17.15 bis 18.15 Uhr
	Dienstag 09.01.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
Anmeldung:	Heidrun Bellmann	Tel. 04269-5519

Rotenburg	Stadtschule Aula	A
Beginn:	Mittwoch 10.01.2024	17.15 bis 18.15 Uhr
Anmeldung:	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

Reha-Lungensport

Bewegung lindert die Beschwerden von Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma erheblich, denn Bewegung trainiert die Muskulatur, stärkt die Lungenfunktion, verbessert die Ausdauer, wirkt depressiven Stimmungen entgegen und hilft zu entspannen. Bei Lungenkranken, die regelmäßig Sport treiben, verbessert sich oftmals die Lebensqualität durch weniger Atemnot. So verschiebt Sport die Schwelle, ab der Atemnot einsetzt.

An diesem Angebot können Interessierte sowohl mit ärztlicher Verordnung und mit Kostenübernahme durch die Krankenkassen sowie auch als Selbstzahlende teilnehmen.

Brockel	Turnhalle	
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	14.30 bis 15.30 Uhr
	Mittwoch, 10.01.2024	15.30 bis 16.30 Uhr
Anmeldung:	Tobias Woelki	Tel. 0171-2702688

Yoga wirkt ganzheitlich auf den drei Ebenen Körper, Atem und Geist. Die 2000 Jahre alte Wissenschaft hilft, die Folgen einer unausgewogenen Lebensweise auszugleichen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bewusst ausgeführte Körperübungen halten den Körper beweglich und kräftigen ihn. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen helfen, zu sich selbst zu kommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Äußere und innere Spannungen können sich lösen, und die wohltuende Wirkung des Yoga kann erfahren werden.

ONLINE-Seminar D/G

Beginn:	Dienstag, 16.01.2024	18.30 bis 20.00 Uhr (D)
Anmeldung:	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	18.00 bis 19.30 Uhr (D)
Anmeldung:	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Montag, 08.01.2024	10.00 bis 11.30 Uhr (G)
Anmeldung:	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Donnerstag, 11.01.2024	20.00 bis 21.30 Uhr (G)
Anmeldung:	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Dienstag, 09.01.2024	19.15 bis 20.45 Uhr (G)
Anmeldung:	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Montag, 08.01.2024	17.30 bis 19.00 Uhr (D)
Anmeldung:	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Montag, 08.01.2024	19.30 bis 21.00 Uhr (D)
Anmeldung:	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729
Beginn:	Donnerstag, 11.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr (D)
Anmeldung:	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

Rotenburg Bürgersaal F

Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	11.15 bis 12.45 Uhr
	Donnerstag, 11.01.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung:	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg Pestalozzischule E

Beginn:	Freitag, 12.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
Anmeldung:	Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum E

Beginn:	Montag, 08.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
	Dienstag, 09.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
Anmeldung:	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

Rotenburg Ballettschule Ines Güttel F

Beginn:	Freitag, 12.01.2024	09.15 bis 10.45 Uhr
Anmeldung:	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724

Waffensen Mehrgenerationenhaus E

Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
Anmeldung:	Denise Ködding	Tel. 0177-7176789

Bothel Bürgerhaus E

Beginn:	Montag, 08.01.2024	17.30 bis 19.00 Uhr
	Donnerstag, 11.01.2024	09.00 bis 10.30 Uhr
Anmeldung:	Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
Anmeldung:	Nicole Indorf	Tel. 0163-5481672

Lauenbrück Alte Sparkasse D

Beginn:	Donnerstag, 11.01.2024	19.45 bis 21.00 Uhr
Anmeldung:	Jasmin Stoll	Tel. 01578-2977479

Ottersberg Kneipp-Yoga-Zentrum G

Beginn:	Montag, 08.01.2024	16.00 bis 17.30 Uhr
	Montag, 08.01.2024	20.00 bis 21.30 Uhr
	Donnerstag, 11.01.2024	17.00 bis 18.30 Uhr
	Freitag, 12.01.2024	09.30 bis 11.00 Uhr
Anmeldung:	Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn:	Montag, 08.01.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Dienstag, 09.01.2024	10.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung:	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung:	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

Wohlsdorf Dorfgemeinschaftshaus E

Beginn:	Donnerstag, 10.01.2024	18.00 bis 19.30 Uhr
	Donnerstag, 10.01.2024	19.45 bis 21.15 Uhr
Anmeldung:	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

Weitere Kurse auf der nächsten Seite...

Hatha-Yoga

...Fortsetzung der vorherigen Seite

Hassendorf	Turnhalle	E
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

Zeven	Physiopraxis Höltge	F
Beginn:	Montag, 08.01.2024	18.50 bis 20.20 Uhr
	Mittwoch, 10.01.2024	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Simone Kludas	Tel. 0173-4722989

Yoga für Kinder

In fantasievoll und kreativ aufgebauten Einheiten werden die Kinder mit Yogaübungen vertraut gemacht und erleben die vielen positiven Wirkungen. Für Erstklässler bis 14jährige.

Scheeßel	Kleine Turnhalle	A
Yoga für Kinder ab 5 Jahren		
Beginn:	Montag, 22.01.2024	16.00 bis 17.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475

Scheeßel	Kleine Turnhalle	A
Yoga für 10/11-jährige		
Beginn:	Montag, 22.01.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475

Qi Gong

Qi Gong sind meditative Körperübungen, die durch fließende Bewegungen und harmonische Atmung Lebenskräfte aktivieren und ins Gleichgewicht bringen. Bewegung und Stille führen zu tiefer, heilsamer Entspannung.

Rotenburg	Rat- und Tatzentrum	A
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	10.00 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176-73918712

Rotenburg	Stadtschule Aula	E
Beginn:	Mittwoch, 17.01.2024	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	UteRose Höfer-Horn	Tel. 04268-982168

Waffensen	Mehrgenerationenhaus	E
Beginn:	Montag, 08.01.2024	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	UteRose Höfer-Horn	Tel. 04268-982168

Bremen	MGH Graubündener Str. 10	D
Beginn:	Mittwoch, 17.01.2024	15.45 bis 16.45 Uhr
	Mittwoch, 17.01.2024	17.00 bis 18.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Christa Anders	Tel. 0421-69909901

Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Meditation in der Bewegung, die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Geübt wird die klassische Yang-Form (Kurzform). Der Kurs findet im Freien in einem Park statt.

Scheeßel	Heick-Park Jeersdorf	E
Beginn:	Sonntags	11.00 bis 12.00 Uhr
	Ab April wieder im Angebot	
<u>Anmeldung:</u>	Peter Ziemann	Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)



Aqua Fitness

Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Training. Herz und Kreislauf, der gesamte Bewegungsapparat und die Kondition werden ganzheitlich gestärkt. Geübt wird im Flachwasser (30 Grad) in übersichtlicher Gruppe, ohne und mit Geräten.

Rotenburg	Ronolulu	J
Beginn:	Mittwochs	17.00 bis 17.45 Uhr
	Mittwochs	18.00 bis 18.45 Uhr
	Ab April wieder im Angebot	
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt	Tel. 0174-9179878

Pilates

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode, entwickelt von Joseph H. Pilates. Besonderes Augenmerk gilt der Stärkung der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken. Durch die gezielte Aktivierung der Muskulatur wird die Kondition verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

Rotenburg	Rat- und Tat-Zentrum	B
Beginn:	Freitag, 12.01.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Carola Exner	Tel. 04261-3055081

Rotenburg	Pestalozzischule	B
Beginn:	Mittwoch, 24.01.2024	17.30 bis 18.30 Uhr
	Mittwoch, 24.01.2024	18.45 bis 19.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Ilona Haas	Tel. 0176-52839670

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Auf lockere und heitere Weise werden die grauen Zellen in Schwung gebracht und geistige, seelische und körperliche Funktionen (re)aktiviert.

Rotenburg	Rat-und Tat-Zentrum	L
Beginn:	Donnerstag, 18.01.2024	09.00 bis 10.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria-Elisabet Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

Rotenburg	Rat-und Tat-Zentrum	L
Beginn:	Donnerstag, 18.01.2024	10.30 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Maria-Elisabet Naß-Schwedes	Tel. 04264-3708347

Fit im Alter

Mit Gymnastik im Sitzen auf dem Stuhl soll die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und gefördert werden. Entspannungs- und Atemübungen, Spiele und Tänze im Sitzen gehören auch dazu.

Rotenburg	Stadtschule Aula	A
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	16.00 bis 17.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Natalia Wassermann	Tel. 0176 73918712

Beckenbodentraining

Unsere tragende Mitte kann entscheidend zu unserer Lebensqualität beitragen. In 8 Kurseinheiten wollen wir den Beckenboden und seine Funktionsweise besser kennenlernen, die Muskulatur stärken und Übungen für den Alltag erlernen.

Rotenburg	Rat-und Tat-Zentrum	H
Beginn:	Mittwochs	19.00 bis 20.30 Uh
	Termin noch nicht bekannt	
<u>Anmeldung:</u>	Sonja Dreyer	Tel. 04282-95229

Energy Dance®

Energy Dance® ist das erste Körper- und Bewegungstraining, bei dem die Teilnehmenden ohne Choreografie in einen abwechslungsreichen Bewegungsablauf geführt werden. Ohne Takte oder Schritte zu zählen, ohne Schrittfolgen zu lernen, gelingt es mühelos den eigenen Möglichkeiten zu folgen und Bewegungsfreude zu haben.

Rotenburg	IGS Gerberstraße Aula	B
Beginn:	Mittwoch, 10.01.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Susanne Holst	Tel. 01511-4389715

NIA

NIA: getanzte Lebensfreude!

Im NIA fließen Elemente aus verschiedenen Tanzstilen, Kampfkünsten und Körpertherapien ineinander. Nia ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele, für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness.

Eine Niastunde ist spielerisch, dynamisch, zentrierend, fließend, kraftvoll, entspannend, sie lässt Freiraum für eigene Bewegungsideen. Jede Bewegung wird so ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper gut tut. Auf diese Weise entfaltet NIA eine heilsame Wirkung, die den gesamten Organismus stärkt. NIA wird barfuß oder mit leichten Gymnastikschuhen getanzt.

Rotenburg	Stadtschule Aula	B
Beginn:	Montag, 22.01.2024	19.00 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266

Scheeßel	Turnhalle Kreuzberg	B
Beginn:	Freitag, 26.01.2024	18.30 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266

Kursgebühren

Preisgruppen	Mitglieder	Nichtmitglieder
A	3,00 €	4,00 €
B	3,50 €	4,50 €
C	4,00 €	5,00 €
D	4,50 €	6,00 €
E	5,00 €	6,50 €
F	5,50 €	7,00 €
G	6,00 €	7,50 €
H	8,00 €	10,50 €
I	Teilnahme kostenlos, Mitgliedschaft erforderlich	
J	9,50 €	10,50 €
K	4,50 €	5,50 €
L	5,00 €	6,00 €

Alle Preise gelten pro Übungseinheit. Der volle Kursbetrag ist spätestens in der zweiten Unterrichtsstunde bar zu entrichten.

Eine Kursanmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen - ohne Abmeldung vor Kursbeginn - ist die Gebühr an den Verein zu entrichten.

Viele unserer Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Mitgliedschaft im Kneipp-Verein

jährlicher Mitgliedsbeitrag:	24,00 € p.P.
jährlicher Familienbeitrag:	30,00 €

Weitere Informationen:

Annegrete Meinke, Telefon 04266 - 1645 oder bei den KursleiterInnen.

Zu guter Letzt

Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun,
sondern auch für das, was wir nicht tun.
- Voltaire -

Das warme Armband

Wer oft kalte Hände hat, für den empfiehlt sich das warme Armbad, das entspannt und entkrampft. Mit dieser einfachen Kneipp-Anwendung können jedoch auch weitere Beschwerden gelindert und geheilt werden.

Also lassen Sie einfach warmes Wasser ins Waschbecken laufen und genießen Sie diese wärmende, entspannende Wohltat.

Anzuwenden bei:

- nicht entzündlichen rheumatischen Beschwerden
- chronisch kalten Händen
- Arthrose der Hände
- nervösem Herzen
- leichter Herzenge
- Bronchitis

Wirkung

- Arthrose:
die Beweglichkeit verbessernd
- Herz:
beruhigend, krampflösend
- Lunge:
bronchienentkrampfend, erweiternd,
schleimlösend

So einfach geht's:

- Waschbecken oder Armbadewanne mit ca. 38°C warmem Wasser füllen
- evtl. Zusätze: Thymian bei Bronchitis, Latschenkiefer bei Arthrose
- Arme bis Mitte Oberarm eintauchen
- bei Arthrose die Hände im Wasser bewegen, z.B. Schwamm drücken
- Dauer: 15 bis 20 Minuten
- danach abtrocknen.