

# Der Armguss



1. Betreffenden Arm über der Badewanne halten.
2. Mit dem rechten Arm beginnen. Außen aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen. Innen abwärts.
3. Dann am linken Arm außen aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen, innen abwärts.
4. Einmal wiederholen.
5. Wasser abschließend nur abstreifen, nicht abtrocknen
6. Anziehen und sich wieder warm machen.

## Vorteile

- kreislaufanregend
- erfrischend

## Gegenanzeige

- Herzrhythmusstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Angina Pectoris
- Asthma bronchiale
- Frieren, Frösteln

