Ganzwaschung

Durchführung:

Handtuch aus Leinen oder Baumwolle in kaltes Wasser tauchen und leicht ausdrücken. Auf der Haut muss sich immer ein leichter Wasserfilm bilden. Handtuch in folgender Reihenfolge über die Haut ziehen:

1. Aufwärts rechter Arm außen, dann innen
2. Aufwärts linker Arm außen, dann innen
3. Hals
4. Mit großen Längsstrichen über Brust und Leib
5. Rechtes Bein von unten außen, vorne, innen und hinten einschl. Gesäß abreiben.
6. Linkes Bein von unten außen, vorne, innen und hinten einschl. Gesäß abreiben.
7. Rücken mit dem längsgefalteten Handtuch von oben nach unten
8. Abschließend die Fußsohlen

Wenn das Handtuch zu trocken wird, zwischendurch in das kalte Wasser tauchen und ausdrücken.

Zum Abschluss nicht abtrocknen, Kleidung anziehen und sich bewegen oder 30 minütige Bettruhe.

Geeignet zur:

- Verbesserung der Durchblutung
- Stärkung des Immunsystems

Kann helfen bei:

- Nervosität
- Kreislaufstörungen
- Schlafstörungen
- Chronisch rheumatischen Erkrankungen

Bitte beachten

- Der Körper muss warm sein
- Waschung zügig—max. zwei Minuten – in einem warmen Raum durchführen

Kneipp-Verein Ruhr e.V., Blankensteiner Str. 4 45525 Hattingen

www.kneippvereinruhr.de Mail: kontakt@kneippvereinruhr.de