

Sitzen auf nassem Tuch



1. Woldecke auf einer Sitzgelegenheit ausbreiten.
2. Ein Leinentuch 4– bis 8-fach (ca. Stuhlkissengröße) falten.
3. Das Tuch in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen (es darf nicht mehr tropfen).
4. Das Leinentuch auf die Sitzfläche legen und sich mit nacktem Unterleib darauf setzen. Oberkörper und Füße bleiben bekleidet.
5. Woldecke zum Warmhalten fest zusammenschlagen.
6. Sobald das Leinentuch warm ist, wird die Sitzung beendet.

Kann helfen bei:

- Hämorrhidenbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Prostatabeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Schmerzen im unteren Rücken

Nicht geeignet bei:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Venenerkrankungen,
- Blasenentzündung,
- Arthritis, Rheuma
- Geschwüre oder offene Wunden im Intimbereich
- Schwangerschaft oder Stillzeit