

Morgengüsse nach Sebastian Kneipp



PhysioLoges

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
Sebastian Kneipp



Seit vielen Jahren bin ich bekennender Kneipp-Fan. Dieses Jahr bekommt ihr eine kleine, alltagstaugliche Version der Kneippschen Güsse von mir. Infektverhütung und Stärkung des Immunsystems sind unser Thema. Wie mit den Gymnastikübungen und der gesunden Ernährung, werdet ihr erfolgreich sein, wenn ihr täglich mit kaltem Wasser trainiert.

Da ich kaltes Wasser am Rücken und Bauch auch nicht so mag, aber auch Arm- Bein- und Gesichtsguss sehr erfolgreich sein können, hier meine 3 Lieblingsgüsse.

Alles was ihr braucht ist eine Badewanne, Dusche oder ein Gartenschlauch mit kaltem Wasser, einen kuschligen Bademantel oder Duschtuch und warme Socken. In einer Minute fühlt ihr euch frisch und fit! Versprochen!!



Die Haut strafft sich und wird gut durchblutet. Perfekt für einen guten Start in den Tag.

Wer mehr Zeit hat kann natürlich auch die perfekten Wechselgüsse, warm- kalt usw.- (mit kalt aufhören) machen.

Ein Hi, Ha oder Huuuuu dabei vertieft die Atmung und belüftet die Lunge gut.



| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Re. Bein von der kleinen Zehe über den Beinaußenrand zur Leiste • 5 Sek. halten • über Beininnenseite zur großen Zehe • 5x wiederholen <p>Linkes Bein</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorn beugen (dann bleibt der Rücken und Bauch trocken) ☺ • Re. Arm vom kleinen Finger über den Armaußenrand zur Schulter- • 5 Sek. halten • Über Arminnenseite zum Daumen zurück • 5x wiederholen <p>Linkes Bein</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Im Uhrzeigersinn, wer will auch anders herum, 5-10-mal rund um das Gesicht kreisen • 5-10-mal von der linken zur rechten Schläfe über die Stirn. <p>Reduziert nach schon 4 wöchentlicher Anwendung deutlich die Schnupfenkeime im Nasen- Rachenraum. Hilft auch bei Kopfschmerzen!</p> |



Gesicht nur abtupfen, Bademantel und Socken überziehen und dann weiter mit der Morgentoilette!!



Viel Spaß!!!! Eure

Comelia Loges

