

Kneipp-Angebot

die heiße Rolle



Die Heiße Rolle

ist eine Hitzeanwendung und wurde vor über 200 Jahren von Dr. Kneipp erfunden.

Die Idee ist es, über einen punktuellen Hitzereiz auf den Muskel - Sehnen Ansatz den Muskel über einen Schutzreflex zum Loslassen zu zwingen. Durch die Wärme wird ein deutlich reduzierter Entspannung des Muskeltonus erreicht und das Lymphsystem angeregt wird. Die Hitze wird dabei langsam von innen nach außen abgegeben und kommt über längere Zeit mit einer gleichbleibenden angenehmen Temperatur von außen an

Wirkung:

- muskelentspannend, -entkrampfend
- schmerzlindernd
- schleimlösend
- durchblutungsfördernd

Erlernen Sie diese Technik um für sich selbst und für Ihrer Familie um besondere und entspannte Momente zu genießen.

Wann:	11.10.2025 oder 25.10.2025
Kosten:	65,00 Euro (incl. Erfrischungsgetränk)
Ort:	Bildung- und Gesundheitszentrum
Zeit:	9:00 Uhr - 12:30 Uhr
Info:	Tel.: 0175-4166389

Wichtig: Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie bitte 4 Handtücher und ein Badehandtuch mit.