

Treten an Ort



An Fluss- und Seeufern, in Bächen, Brunnen oder in einem Eimer zuhause lässt sich herrlich **Wasser -Treten:**

Mit warmen Füßen ins kalte Wasser (bis handbreit unter das Knie) steigen, im Storchenschritt Beine abwechslungsweise ganz aus dem Wasser ziehen. Nach 20-30 Sekunden das Wasser abstreifen, Socken anziehen, bewegen. Nur Wasser treten, wenn Sie sich warm fühlen und gesund sind.

*Muntermacher am Morgen, Schlafhilfe am Abend,
gegen Krampfadern, Erschöpfung und Migräne.*

Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?

Schweizer Kneippverband, Bern

Tel: 031 – 372 45 43

www.kneipp.ch; info@kneipp.ch