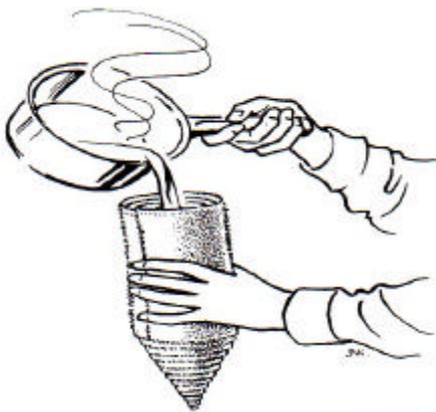


# Hartnäckig?



## Eine heisse Rolle...

bringt Linderung bei Verspannungen und Halskehre: 1 Baumwolltuch längs falten und rollen. Nacheinander 3 Frottiertücher darüber rollen, sodass ein Trichter entsteht. Nun 1 Liter heisses Wasser einfüllen und Schultern und Nacken vorsichtig mit der Rolle massieren. Genaue Anleitungen stehen im Buch: „Praktische Kneipp-Anwendungen“



***Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?***

*Schweizer Kneippverband, Bern*

*Tel: 031 – 372 45 43*

*www.kneipp.ch; info@kneipp.ch*