

Die Kaffeetasse des Kneippianners

Dieses Bad wird auch die „Tasse Kaffee des Kneippianners“ genannt, denn es regt an, aber nicht auf. Das Wechselarmbad wird vorwiegend bei kalten Händen, rheumatischen Erkrankungen und bei Stoffwechselstörungen empfohlen.

Wirkung:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Förderung der Blutzirkulation in den Armen
- Anregung des Stoffwechsels
- Durchblutungsförderung für den Herzmuskel
- Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Schmerzlinderung bei Ellbogenbeschwerden

Durchführung:

- Idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag
- Waschbecken mit kaltem Wasser (ca. 12 bis 18 Grad Celsius) füllen.
- Arme eintauchen bis ein Kältegefühl spürbar wird (30 – 40 Sekunden)
- Ruhig weiteratmen
- Anschließend das Wasser abstreifen
- Für Wiedererwärmung sorgen (Kleidung anziehen, bewegen)

Vorsicht!

- ➔ Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser!

Meine Qualifikationen:

- 2000 – 2005: Ausbildung zur Erzieherin an der Fachakademie für Sozialpädagogik Aschaffenburg
2007 – 2008: Weiterbildung zur Natur- und Waldpädagogin
2009: Fortbildung „Gesundheitserzieherin nach Kneipp“ (Sebastian-Kneipp-Akademie)
2009: Fortbildung „Lomi Lomi Nui Masseurin“
2011: Fortbildung „Mobile Seilspielgeräte im Wald“
2012: Ausbildung zum Make-Up Artist an der Ursula Haas Schule Frankfurt
2013: Weiterbildung HD Make-Up
2014: Fortbildung Klangschaalenmassage
2015: Weiterbildung Braufrisuren bei Julia Fraticelli
2016 – 2017: Yoga Lehrer Ausbildung bei Yogafreude Großostheim
2016 + 2017: Weiterbildung „Energetische Lösungsarbeit“ bei Alexandra Kunkel