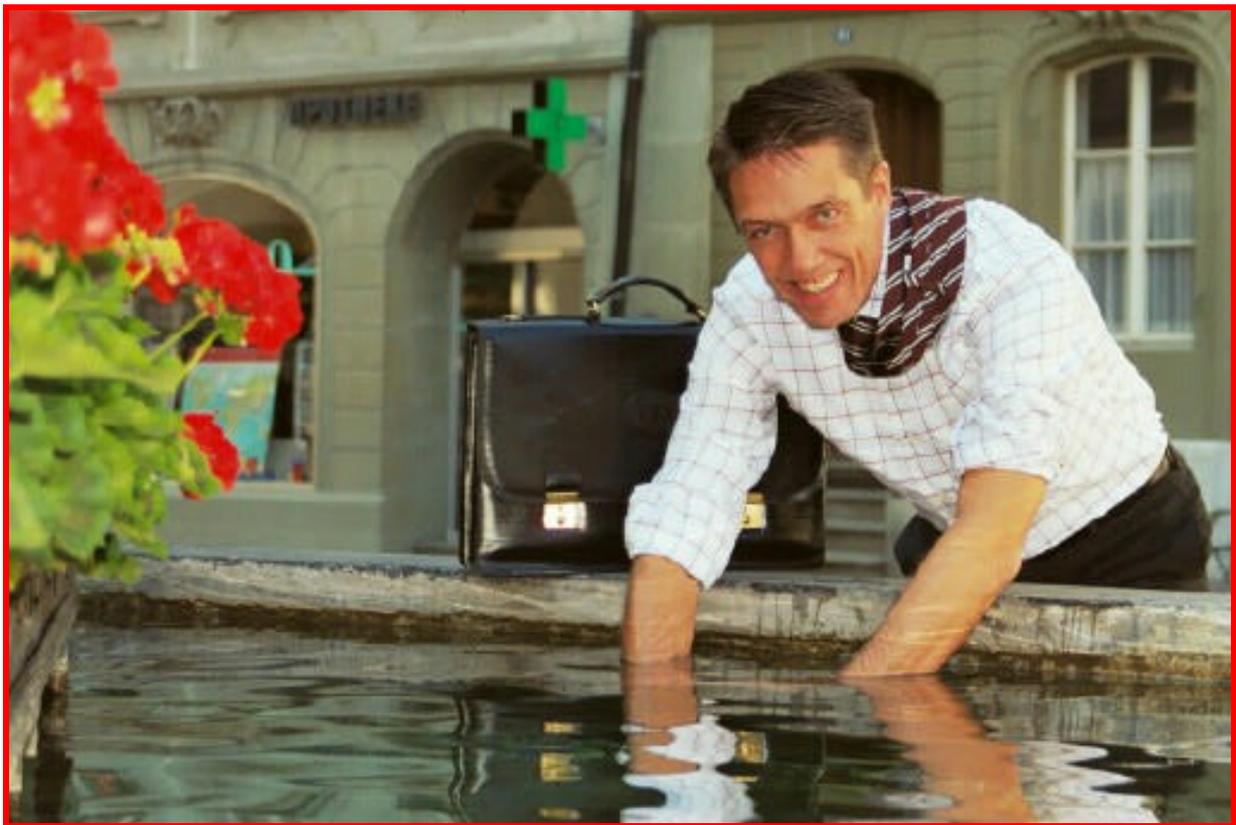


***Erschöpft, erhitzt, überlastet?***

# Erholt in 10 Sekunden!



*Arme bis über die Ellbogen ins kühle Wasser eines Brunnens oder Waschbeckens tauchen, ein paar Sekunden verweilen; Wasser mit den Händen abstreifen (nur die Hände abtrocknen), Ärmel hinunterrollen und die Arme bewegen, bis sie trocken sind. (Nur durchführen, wenn Sie sich warm fühlen und gesund sind!) Regelmässig durchgeführt stärkt das **Armbad** Herz und Kreislauf.*

***Sie spüren sofort, wie Hitze und Müdigkeit von Ihnen abfallen!***

**Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?**

Schweizer Kneippverband, Bern

Tel: 031 - 372 45 43

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch); [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch)