

Heisse Trinkglasrolle

Entwickelt von Susanna Anderegg
und Vreni Brumm



Heisse Trinkglasrolle - Neuentwicklung



Susanna Anderegg www.susannaanderegg.ch

Vreni Brumm www.vrenibrumm.ch

Was?

- Genussvolle Anwendung
- Neuentwicklung mit wenig Aufwand umsetzbar.
- Blitzanwendung für den Alltag zum Auftanken und Regenerieren.
- Basis feucht-heisse Kompresse mit Teebeutel Thymian oder Lavendel

Wofür?

Thymian (Thymus vulgaris)

- Bei Müdigkeit, Kraftlosigkeit, zur Unterstützung der Atemwege, bei beginnender Erkältung.



Lavendel (Lavandula angustifolia)

- Zur Entspannung und Schlafunterstützung, bei Unruhe und Stress



Wie wirkt?

- Lokal erwärmend
- Reflektorisch durchblutungsfördernd
- Aufnahme von Duft über Atemwege
- Belebend oder entspannend

Wann nicht anwenden!

- Akut entzündliche rheumatische Beschwerden der Hände
- Unverträglichkeit der Heilpflanzen

Voraussetzung für heisse Anwendungen:

Intakte Sensibilität, Körperwahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit

Material - Zubereitung und Durchführung



Literatur für weitere genussvolle Anwendungen

