

## **Anleitung trockene Linsenbäder**

- Im Supermarkt 2 Päckchen rohe Linsen kaufen
- Linsen in eine Plastiktüte geben (ohne Wasser!!!!!!), die so groß ist, dass die ganze Hand von Linsen bedeckt ist
- In den Kühlschrank oder das Gefrierfach legen, sodass die Linsen kalt sind, nicht gefroren
- Ca. 10 Minuten Bewegungsübungen in der Tüte machen
- Nach Übungsabschluss Linsen wieder in den Kühlschrank legen

Übungen können je nach Bedarf auch mehrmals am Tag durchgeführt werden

## **Anleitung trockene Linsenbäder**

- Im Supermarkt 2 Päckchen rohe Linsen kaufen
- Linsen in eine Plastiktüte geben (ohne Wasser!!!!!!), die so groß ist, dass die ganze Hand von Linsen bedeckt ist
- In den Kühlschrank oder das Gefrierfach legen, sodass die Linsen kalt sind, nicht gefroren
- Ca. 10 Minuten Bewegungsübungen in der Tüte machen
- Nach Übungsabschluss Linsen wieder in den Kühlschrank legen

Übungen können je nach Bedarf auch mehrmals am Tag durchgeführt werden