



Lang's Nr. 5, das Wärmeöl ist die Antwort auf kalte Füße im Winterhalbjahr. Ob für Kinder in Naturspielgruppen oder Waldkindergarten oder für alle, die sich mit Schlitten, Snowboard, Ski oder Schneeschuhen durch wunderschöne Schneelandschaften bewegen.

Ein ungeprübtes Erlebnis der Natur ist meistens nur dann möglich, wenn sich Körper und Geist in einer ausgewogenen Balance befinden. Kalte Füße und Hände hindern uns sehr schnell daran. Das Wärmeöl ist eine Möglichkeit die körperliche Balance wieder herzustellen.

Das Wärmeöl ist von seiner Komposition aus dazu angelegt mittels sanfter Stimulierung der Hautdurchblutung uns wieder zu warmen Füßen und Händen zu verhelfen. Die wertvollen ätherischen Öle unterstützen uns darin, auch energiegelich wieder in Balance zu kommen.

ANWENDUNG

Vorbereitend

Damit Füße und Hände nicht erkalten, sollte bereits beim Anziehen das Wärmeöl einmassiert werden. Wichtig ist, nicht nur die Füße und Hände, sondern auch einen Teil der Extremitäten mit einzureiben, die erfahrungsgemäss warm bleiben. Dies ist deshalb notwendig, da wir dafür sorgen müssen, das die Körperteile die kalt werden durch die warmen Körperbereiche wieder besser mit Wärme versorgt werden. Die Massage dieser Übergangzone verbessert den Blut- bzw. Energiefluss in die schlechter durchbluteten Bereiche hinein.

Akute Anwendung

Ein Tip der Inuit

Kommen Inuit (Eskimos) in eine Notlage: Füße und Hände zum erfrischen kalt. So müssen zuerst die eigenen Hände aufgewärmt werden. Hierfür werden die Hände auf Bauch oder unter die Achseln gelegt. Hat ein Teampartner ebenfalls kalte Füße, so nimmt der Eine vom Anderen die Füße zu sich unter die Kleidung auf den Bauch. So sind die Füße des / der Anderen sofort im Warmen und in Ruhe können die eigenen Hände aufgewärmt werden.

Nur zur äusserlichen Anwendung. Nicht auf Schleimhäute und Augen auftragen!

Ziehe der aufgewärmten Person nach Beendigung der Massage die angenehm warmen Handschuhe oder Socken wieder an, die du unterdessen auf dem eigenen Körper aufgewärmt hast.

Sind Socken oder Handschuhe nass, so wechsle diese gegen trockene aus!

WEITERE AUFWÄRM TIPPS

Lachen ist Vollkörperaktivierung!

- Kitzle die erkaltete Person, damit die Atmung und der Muskeltonus aktiviert wird. Zudem holt es die „kalte“ Person aus der geistigen Erstarrung heraus, die mit dazu beiträgt das Füße und Hände erkalten.

Füsse und Hände warm denken.

- Rege die erkaltete Person dazu an, ihre Füße und Hände warm zu denken. Oft wird der Energiefluss blockiert, indem wir uns von den kalten Füßen und Händen gefangen nehmen lassen. Denken wir an warme oder heisse Hände und Füße so helfen wir unserem Organismus unsere Extremitäten mit warmen Blut zu versorgen.

Tief und intensiv atmen!

- Achte darauf, das die erkaltete Person eine tiefe und intensive Almung ausführt. Tiefe Almung regt die allgemeine Durchblutung an und bringt mehr Sauerstoff in den Körper. Richtiges, volles Atmen wärmt an sich schon auf.

Der Trick mit dem Plastikbeutel!

- Sind die Schuhe nass und Wechsellchuhe nicht in greifbarer Nähe, so ziehe über die warmen Füße und die trockenen Socken einen Plastikbeutel. Dieser verhindert dann, das Socken und Fuss wieder nass werden.
- Sind auch keine trockenen Socken vorhanden, so stecke die blossen Füße in Plastikbeutel und ziehe danach die nassen Socken und die Schuhe darüber an. Die Füße bleiben auch jetzt trocken und länger warm. Drücke die Socken vor dem Anziehen intensiv aus (so wenig Wasser wie möglich!). Wärme sie noch eine Zeit zwischen Haut und Kleidung.

INHALTSTOFFE

MANDELÖL*

WEIHRAUCHÖL*

ROSMARINÖL*

THYMIANÖL*

TEEBAUMÖL*

NELKENÖL*

CITRONELLEÖL*

BENZOE SIAMÖL*

KIEFERNÖL*

* aus kontr. Biol. Anbau

Reines, biologisches Mandelöl als hautpflegender Basisstoff

Schenkt friedliche Beruhigung, regt die Durchblutung an

Stark erwärmend, hat anregende, feurige Eigenschaften; stärkt und belebt den Organismus

Feurig, stärkend; unterstützt die geistige Konzentration; hilft bei körperlicher Anstrengung

Wärmend, anregend

Anregend und aktivierend bei Müdigkeit und Schwäche

Erfrischend, aufmunternd und reinigend

Vermittelt Geborgenheit, Trost und Schutz; der Seelenwärmer unter den ätherischen Ölen

Belebt die Atemkräfte, erfrischend und belebend nach anstrengender Arbeit

LIEFERGRÖSSEN

HALTBARKEIT

BESTELLUNG
Bestellungen werden bis August 2003 über die Schweiz und über Internet entgegengenommen!

Tropfflaschen mit einer Abfüllung von 25ml und 50ml.

Siehe Stempelaufdruck auf der Etikette.

LIVING POWER AG
Diezikonstr. 61
CH-8637 Laupen
Tel.: +41 (0)55 246 57 60
Fax: +41 (0)55 246 57 61
www.livingpower.ch

LIVING POWER AG DEUTSCHLAND

Im Löwental 74
D-45239 Essen

Kontakt: bis August 2003 bitte via Schweiz

connection@livingpower.ch