



Das Lymphsystem

Workshop mit Bürstenmassage →

Der Sommer kommt und damit einhergehend oft die Wassereinlagerungen in den Füßen und Beinen. Doch warum ist das eigentlich so? In diesem Workshop geht es zuerst einmal darum, zu klären, wie unser Lymphsystem funktioniert. Nach dem Theoriepart geht es praktisch weiter: Was kann jeder selbst tun, um die Lymphe ins Fließen zu bringen? Gemeinsam werden wir Übungen und eine Bürstenmassage durchführen. Am Ende soll ein Verständnis für das Lymphsystem vorhanden sein und ein Know-How zur Intervention.

Inhalt

- Theorie: Das Lymphsystem
- Krankheitsentstehung
- Interventionen
- Praktische Übungen
- Gemeinsame Bürstenmassage
- Reflexion/Planung eines lymphgerechten Alltags

Infos

Datum: 25.06.2025

Uhrzeit: 19-21 Uhr

Kostenbeitrag: 49 €

Inklusive: Massagebürste und
Gutschein für 30 Min. Venen
Engel

! Bitte kurze Hose mitbringen !

Bei Fragen oder einer verbindlichen Anmeldung:

Sylvia Heidorn

Mobil: 0163-740 37 44

Mail: wellnessheidorn@gmail.com, Homepage: www.wellnessheidorn.de

