

**GUGGEMOS**

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN

# HEILPRAKTIKER Tipps & ganzheitlich wertvoll





Unsere moderne Lebensweise, geprägt von klimatisierten Räumen, künstlichem Licht und wenig Bewegung, führt dazu, dass unser Körper seine natürlichen Anpassungsfähigkeiten verliert. Dies wiederum kann zu Müdigkeit, Schläpheit und erhöhter Anfälligkeit für Erkältungen führen. Die Auswirkungen unseres modernen Lebensstils sind allgegenwärtig. Um diesen Herausforderungen wirksam entgegenzutreten, schätzt der Mensch längst die wohltuenden Eigenschaften von Wärme und massierendem Wasserdruck. Das Verlangen nach Entspannung und die Sehnsucht nach innerer Balance erweckt das Bedürfnis nach Vitalität und Wohlbefinden. In unserer Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und Infos mit an die Hand geben, wie Sie durch das Baden im Whirlpool entspannen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

## Druckpunkt- und Hydrotherapie im eigenen Whirlpool:

Nutzen Sie die im Whirlpool integrierten Düsen für Druckpunkt- und Hydrotherapie. Konzentrieren Sie sich dabei auf bestimmte Körperpunkte, um durch Druckpunktmassagen Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken zu lösen. Die Hydrotherapie unterstützt dies durch gezielte Massagen, fördert die Entspannung der Muskeln und trägt zur Reduzierung von Stress bei. Der sanfte bis intensive Massagedruck der Düsen im Whirlpool stimuliert zudem gezielt Körperregionen, was die Reduzierung von Fettpölsterchen, die Straffung des Bindegewebes und die Milderung von Cellulite begünstigen kann. Wichtig: Achten Sie auf die richtige Wassertemperatur. Diese sollte im Normalfall zwischen 34 und 36 Grad Celsius liegen, sodass die gewünschte Temperatur nicht die durchschnittliche Körpertemperatur des Menschen zwischen 36,6 und 37,4 Grad übersteigt.



## Fokus auf die Atmung – für mentale Entspannung:

Probieren Sie folgende Atemübung aus:

Nutzen Sie die Zeit im Whirlpool, um bewusst auf Ihre Atmung zu achten. Tiefe, ruhige Atemzüge fördern die Sauerstoffzufuhr, reduzieren Stress und schaffen eine entspannte Atmosphäre. Kombinieren Sie dies mit meditativen Elementen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

- Atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein.
- Atmen Sie durch den Mund aus und machen Sie dabei ein hissendes Geräusch: Ssssss ... Durch den Widerstand bei der Ausatmung verlängert sich diese.
- Je leiser das Ssssss ist, desto langsamer die Ausatmung.
- Ein Atemzyklus dauert ungefähr 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens 10 Mal.



## Genug Trinken:

Versorgen Sie Ihren Körper bereits vor dem Whirlpool-Erlebnis mit genügend Flüssigkeit und haben Sie auch währenddessen immer eine Flasche Wasser griffbereit.

Die warmen Temperaturen im Wasser können zu vermehrtem Schwitzen führen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um Ihren Körper hydratisiert zu halten und ein angenehmes Wellness-Erlebnis zu gewährleisten.

## Me-Time:

Intensive Pflege für Ihr Gesicht und Haare:

Nutzen Sie Ihren Whirlpool-Besuch, um sich bewusst Zeit für intensive Pflege zu nehmen. Durch die aufsteigende Wärme ziehen Pflegeprodukte noch besser und tiefer in die Haut- und Haarstruktur ein. Tragen Sie bereits vor Ihrem Whirlpoolgang eine reichhaltige Pflegecreme oder -maske auf Ihr Gesicht auf und lassen Sie sie einwirken. Gleichzeitig können Sie eine Haarkur nutzen, um Ihr Haar mit Feuchtigkeit zu versorgen. Achten Sie darauf, dass die Pflegeprodukte nicht ins Whirlpool-Wasser gelangen, um zusätzliche Verschmutzung und Schaumbildung im Whirlpool zu vermeiden. Nach Ihrem Whirlpool-Erlebnis können Sie bei einer reinigenden Dusche die Pflegeprodukte abspülen und die positiven Ergebnisse genießen.



Falls Sie einen individuellen Informationstermin wünschen, können Sie den QR-Code nutzen, um sich eine gezielte Beratung zu sichern.



## Bewegung im Whirlpool für mehr Flexibilität:

Whirlpools sind tolle Rückzugsorte zum Entspannen, aber sie können auch für aquatische Übungen genutzt werden, um Ihre Blutzirkulation anzukurbeln, Muskelbeanspruchung und -schmerzen zu reduzieren, Verspannungen in Ihrem Körper zu lösen.

Integrieren Sie sanfte Yoga- und Stretching-Übungen in Ihre Whirlpool-Routine. Das warme Wasser fördert die Entspannung der Muskeln und erleichtert Dehnübungen. Dies kann zu einer verbesserten Flexibilität, einer Förderung der Gelenkbeweglichkeit und einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

Wenn Sie gerne das Wohlbefinden Ihres Körpers steigern möchten, können einige Übungen im Whirlpool im Sitzen ausgeführt werden. Bitte machen Sie diese Übungen behutsam, um Verletzungen an Ihrem Nacken oder an der Wirbelsäule zu verhindern. Wenn Sie Schmerzen haben, hören Sie auf und ruhen Sie sich aus bevor sie weiter machen.



**1 Nackendehnung:** Positionieren Sie ein Handtuch um Ihren Nacken, heben Sie Ihren Kopf an, lehnen Sie sich in die Handtuchschlinge und ziehen Sie mit den Händen sanft diagonal Richtung Decke um Ihre Nackenmuskeln zu dehnen.

**2 Nackenverlängerung:** Bei dieser Bewegung lassen Sie Ihren Kopf zurücklehnen bis Sie mit dem Gesicht ganz nach oben schauen. Machen Sie diese Übung nicht zu schnell oder energisch, da es all die kleinen Gelenke am Nacken in eine extreme Position versetzt. Dies schadet den Gelenken zwar nicht, aber es könnte Ihre Schmerzen erhöhen. Bringen Sie Ihren Kopf dann wieder in die Ausgangsposition und verweilen Sie dort für ein paar Sekunden.

Falls Sie sich schwindelig fühlen, wenn Sie diese Übung ausführen, hören Sie auf. Schwindel, v.a. wenn sie älter sind, könnte darauf hinweisen, dass die Blutgefäße in

Ihrem Nacken durch diese Position zusammengedrückt werden.

**3 Rückenverlängerung:** Verschränken Sie Ihre Finger und strecken Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach außen zeigend gerade aus. Halten Sie diese Position für ca. 10 Sekunden – wiederholen Sie dies 10 Mal.

**4 Lendenwirbelsäulendehnung:** Fangen Sie an, indem Sie Ihr linkes Bein über Ihr rechtes Bein legen (halten Sie Ihr linkes Bein gebeugt und Ihr rechtes Bein gerade), drehen Sie dann Ihren Oberkörper nach links. Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden – wiederholen Sie dies auf der rechten Seite.

**5 Bein- und Pödehnung:** Ziehen Sie beide Beine so weit wie möglich an den Oberkörper ran, umfassen Sie Ihre Knie vorne mit beiden Händen und ziehen sie diese noch etwas stärker zum Körper heran.

## Bei uns sind Sie gut aufgehoben:

**Bei Guggemos erleben Sie nicht nur Wellness-Produkte, sondern eine Lebenseinstellung.**

Neben der fachmännischen Beratung durch unser erfahrenes Team können Sie sich auf individuelle Lösungen und eine umfassende Betreuung verlassen. Hören Sie auf Ihr Körpergefühl, genießen Sie die harmonische Verbindung von Wärme und Wasserdruck, tauchen Sie ein in eine Welt voller Wohlbefinden und Entspannung.

**Wir sind Ihr Partner für ganzheitliche Wellness in Bayern.**



Falls Sie einen individuellen Informationstermin wünschen, können Sie den QR-Code nutzen, um sich eine gezielte Beratung zu sichern.

# GUGGEMOS

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN



Whirlpool Guggemos GmbH  
Augsburger Straße 54  
D - 86424 Dinkelscherben  
Telefon: 08292 - 1061  
[www.whirlpool-guggemos.de](http://www.whirlpool-guggemos.de)  
f Whirlpool Guggemos  
i @whirlpoolguggemos

TRADITION & QUALITÄT SEIT 1997

