



BELLINIPOST

Frühling/2017

Das Magazin der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

BELLINI
**Weihnachtsfeier
mit den Moonlights**

BELLINI
**Neue Mitarbeiterinnen
stellen sich vor**

Gut zu wissen
**Kneipp für
zu Hause**

*Buntes
Markttreiben
in Münster*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.bellini-krefeld.de



BELLINI
SENIOREN-RESIDENZEN



Titelthema „Buntes Markttreiben in Münster“

Den schönsten Wochenmarkt Europas gibt es angeblich in Münster: Zwei Mal die Woche drängen sich direkt am Münsteraner Dom rund 150 Marktbuden eng aneinander – alle prallgefüllt mit regionalen und exotischen Leckereien. Das schier unerschöpfliche Angebot reicht vom Pfefferminzbonbon aus eigener Herstellung über frischgebackene Reibekuchen mit Apfelmus bis hin zu gackerndem Federvieh oder Fischspezialitäten. Im Frühjahr verwandeln die Gärtner aus Münster und dem nahen Holland den Platz in ein wahres Blumenmeer. Einen guten Überblick über das bunte Markttreiben gibt eine kulinarische Marktführung mit Kostproben an den beliebtesten Ständen.



IMPRESSUM

Herausgeber:
BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
Am Alten Posthof 3 · 50667 Köln
Tel. 0221 949980-0 · Fax 0221 949980-88
info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: istock.com



Liebe Leser(-innen),

herzlich willkommen zur neuen Frühjahrsausgabe 2017 unserer Hauszeitung der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH. Nun möchten wir Sie einladen zu einem Rückblick auf die besinnliche Weihnachtszeit in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld 2016.

Auf viele Veranstaltungen aus dieser Zeit wird in dieser Ausgabe zurückgeblickt und sich an die vielen schönen Augenblicke erinnert, die damit verbunden sind. Unter anderem schauen wir zurück auf das Adventssingen, bei welchem wir das ein oder andere musikalische Talent unter unseren Mitarbeiter/-innen erleben durften.

Auch werden wir uns nochmals den Tag der offenen Tür der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld ins Gedächtnis rufen, welcher ein Erfolg auf der ganzen Linie war. Natürlich haben wir zusammen auch das neue Jahr 2017 begrüßen dürfen und auch daran können wir uns positiv erinnern, bevor wir frohen Herzens uns wieder dem zuwenden, was noch kommen wird.

Wir wünschen allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2017 und viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe! Einen kleinen Ausblick darauf gibt der Veranstaltungskalender.

Ihr Michael Wolf
Einrichtungsleitung

Ihre Sandra Trispel
Pflegedienstleitung

Weihnachten 2016



AUS UNSERER RESIDENZ

Weihnachtsfeier mit dem Ungarischen Duo am 24.12.2016

Unsere Weihnachtsfeier in der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld wurde dieses Jahr vom Ungarischen Duo musikalisch begleitet.

Die Bewohnerinnen und Bewohner waren, teilweise mit ihren Angehörigen zusammen, zahlreich zur Feier erschienen, sodass das Restaurant bis auf den letzten Platz belegt war. Service- und Betreuungskräfte verteilten in Teamarbeit Kaffee und Kuchen und als alle Gäste versorgt waren, konnte die Feier starten.

Mit Unterstützung von Klavier- und Akkordeonklängen wurden berühmte Schlager dargeboten und alle Anwesenden sangen kräftig mit. Aber auch die Besinnlichkeit durfte an so einem Tag natürlich nicht fehlen, und so wurde auch zwischendurch das ein oder andere wohlbekannte Weihnachtslied gesungen.

Zur Feier des Tages gab es zwischendurch ein Gläschen alkoholfreien Sekt, um anzustoßen, sich zuzuprosten und auch um auf unser zweites Geburtstagskind an diesem Tage zu trinken. Denn neben dem Jesuskind feierte auch unser Bewohner Herr Gorsic seinen Geburtstag und bekam gleich zwei Ständchen dargebracht. Zum einen spielte, ihm zu Ehren, das Ungarische Duo das Lied „Du schwarzer Zigeuner“ und alle Anwesenden sangen für ihn aus tiefstem Herzen „Happy Birthday“.

Zum Abschluss der Feierlichkeiten bekam jeder eine kleine Aufmerksamkeit zu Weihnachten geschenkt.

Die Mitarbeiter(-innen) der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld bedanken sich bei allen Gästen für diese schöne Weihnachtsfeier aufs Herzlichste und freuen sich, auch nächstes Jahr wieder mit Ihnen zusammen zu feiern.



Adventssingen

Am Freitag, dem 16.12.16, fand um 15.30 Uhr ein Weihnachtssingen statt. Dies wurde tatkräftig von einer Musikgruppe unterstützt. Die Musikgruppe probt immer donnerstags abends in der Zeit von 18 bis 20 Uhr bei uns in der Einrichtung. Die Gruppe besteht aus zwei Damen, die Geige spielen, einer Dame, die Gitarre spielt, einer Sängerin und einem Herren, der Akkordeon spielt. Dieser lustigen und gemischten Gruppe hat sich unsere geschätzte Kollegin, Frau Aßmann, gerne angeschlossen.

Die Musikgruppe hat die Bewohner sehr schön mit in ihre Veranstaltung eingebunden. Es gab zum Einstieg dieser wunderbaren Veranstaltung eine Einstimmung, die nur aus instrumentalen Klängen bestand (Lied: „Es wird scho gleich dumpa“). Im Anschluss daran wurde mit Hilfe der hervorragenden Sängerin das Lied „Lasst uns froh und munter sein“ angestimmt und dann gemeinsam mit den Bewohnern gesungen. Auch



im weiteren Verlauf wurden sehr viele und schöne Weihnachtslieder gemeinsam mit den Bewohnern gesungen. Es waren z. B. mit dabei: Morgen kommt der Weihnachtsmann, Leise rieselt der Schnee, Zu Bethlehem geboren, Ihr Kinderlein kommet und viele andere Lieder. Als die Hälfte der Lieder gesungen und instrumental begleitet wurden, legten die Musiker eine kleine Pause ein. Diese Zeit wurde genutzt, um einer Weihnachtsgeschichte zu lauschen.

Als Resultat kann man stolz sagen, dass das Weihnachtssingen gut angenommen wurde von den Bewohnern und es großen Spaß gemacht hat, dieser tollen Musikgruppe zuzuhören und mitzusingen.

Alessandra Theelen

Neue Mitarbeiterin im sozialen Dienst

Mein Name ist Alessandra Theelen, ich bin 28 Jahre alt und wurde in Willich geboren. Ich lebe mit meinem Verlobtem, unserem Sohn und unserer Hündin in Krefeld-Cracau.

2013 habe ich mein Studium zur Sozialpädagogin in Nimwegen erfolgreich mit einem Bachelor und einem Minor in „Kreativitäts-Entwicklung“ abgeschlossen. (Den „Minor“ gibt es so nur in Holland. Es ist eine Zusatz-Qualifikation, die vergleichbar ist mit einer Fortbildung. Ich habe hier unter anderem gelernt, wie man Kunst in der Sozialen Arbeit positiv einsetzen kann.)

Dann habe ich bis August 2015 mit Jugendlichen gearbeitet. Mitte August 2015 kam mein Sohn Nino-Maxim zur Welt, daher bin ich für ein Jahr in Elternzeit gegangen.

Da ich ein Duales Studium absolviert habe, habe ich während des Studiums halbtags im Sozialen Bereich



gearbeitet. Zuletzt, vor Beendigung des Studiums, ein Jahr in einer Tagespflege der Caritas. Da ich die Arbeit mit den Senioren dort sehr geschätzt habe, entschied ich mich dazu, mich nach meinem Jahr Elternzeit wieder in diesem Bereich zu bewerben. Ich hatte das Glück, bei der BELLINI Senioren-Residenz GmbH ab November 2016 eine Anstellung zu bekommen, worüber ich mich sehr freut habe.

In meiner Freizeit mache ich Ausflüge mit meiner Familie und treffe mich mit Freunden. Und wenn ich abends Zeit für mich habe, der Haushalt erledigt ist und mein Sohn schläft, lese ich gerne oder male.

März



6.3.17	Montag	10.30 Uhr	MONTAGSMALER Lustiges Ratespiel	Restaurant
6.3.17	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle Februar-Geburtstags-Kinder	Treff 2
6.3.17	Montag	10.30 Uhr	WOLLE & CO Gemeinsames Handarbeiten und Spiele mit Frau Pillat	Treff 2
8.3.17	Mittwoch	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Geyer	Restaurant
11.3.17	Samstag	15 Uhr	MOONLIGHTS Verwöhnen lassen mit Live-Musik	Restaurant
13.3.17	Montag	10 Uhr	WELLNESS-ERHOLUNG „PUR“ Verwöhnen lassen durch Frau Convent	WB 1 im Wohlfühlbad
15.3.17	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG	Besprechungsraum
17.3.17	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant
18.3.17	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir lesen gemeinsam die Tageszeitung	WB 2
24.3.17	Freitag	15.30 Uhr	KEGELN auf unserer neuen Kegelbahn	Restaurant
26.3.17	Sonntag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	WB 2
28.3.17	Dienstag	14 Uhr	AUSFLUG nach Burg Linn	

6		1			
	3		6		
		3	1		
		2	3		
		5		2	
			5		1

Wir gratulieren ...

Herrn Kieß 14.3.
Herrn Otto 15.3.
Herrn Wydra 25.3.



Silvesterfeier

Am 31.12.2016 fand eine Silvesterfeier im Restaurant der BELLINI Senioren-Residenz Krefeld statt. Es wurde feierlich geschmückt. Auf den Tischen standen Partyhütchen, die auch von einigen Bewohner angezogen wurden, Luftballons und Luftschlangen waren überall verteilt. Außerdem lagen Tröten und Hupen auf den Tischen, damit das neue Jahr auch lautstark eingeleitet werden konnte.

Wir haben uns sehr gefreut, dass nicht nur unsere Bewohner(-innen) der Einladung gefolgt sind, sondern dass wir auch einige Angehörige begrüßen durften. Begonnen wurde um 14.30 Uhr mit einer kurzen Begrüßungsrede, einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee. Zur Auswahl gab es Christstollen und Sahnekuchen. Eine Kollegin hatte die Horoskope für das Jahr 2017 für jedes Sternzeichen mitgebracht und diese vorgetragen. Eine andere Kollegin erzählte Witze, die gut ankamen, was man am Gelächter der Teilnehmenden merkte. Später wurde mit einem Glas alkoholfreiem Sekt angestoßen. Es war ein schöner Nachmittag mit Musik und viel Spaß.

Neujahrsempfang

Am 01.01.2017 trafen wir uns mit den Bewohnerinnen und Bewohnern der BELLINI Senioren-Residenz um 14.30 Uhr im Restaurant, um gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen.

Eine Kollegin hielt eine kurze Neujahrsrede mit Bezug auf die Geschichte „Der alte Mann und das Meer“ von Ernest Hemingway. Es ging darum, bei Schwierigkeiten nicht sofort aufzugeben und dass auch ein Misserfolg in einem anderen Licht gesehen, ein Erfolg sein kann. Wir haben mit jedem Bewohner mit einem Glas alkoholfreiem Sekt angestoßen. Dabei erhielt jeder Bewohner(-in) ein kleines Geschenk. Außerdem gab es einen sehr leckeren Sahnekuchen mit einer Schicht roter Grütze und Kaffee.

Die Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht mobil waren, besuchten wir auf ihren Zimmern. Auch hier tranken wir mit jedem Bewohner einen Schluck aufs neue Jahr.



April

3.4.17	Montag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle März-Geburtsstags-Kinder	Treff 2
3.4.17	Montag	15.30 Uhr	WOLLE & CO Gemeinsames Handarbeiten und Spiele mit Frau Pillat	Treff 2
8.4.17	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir lesen gemeinsam die Tageszeitung	WB 2
10.4.17	Montag	10.30 Uhr	WELLNESS-ERHOLUNG „PUR“ Verwöhnen lassen durch Frau Convent	Kaminzimmer
12.4.17	Mittwoch	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Geyer	Restaurant
13.4.17	Donnerstag		VOLKSLIEDER mit Herr Besen und Herr Zillen	
14.4.17	Freitag	15.30 Uhr	KARFREITAG Karfreitagsgeschichten	Kaminzimmer
16.4.17	Sonntag	10.30 Uhr	OSTEREIERSUCHE	je nach Wetter Garten oder Restaurant
17.4.17	Montag	15.30 Uhr	OSTERBINGO an Ostermontag	Restaurant
19.4.17	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG	WB 2
21.4.17	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant
30.4.17	Sonntag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	WB 2

Gewinnspiel

Die kleinen Vögelchen bringen wieder Gewinne.
Wie viele Vögel zählen Sie?

Haben Sie alle Vögelchen gefunden?

Dann senden Sie uns eine Postkarte an:
INCURA GmbH
Zeppelinstr. 4-8
50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 30.04.2017.

Wir gratulieren ...

Frau Du	12.4.
Frau Görtz	27.4.
Herr Boschat	3.4.
Herr Niedree	22.4.
Frau Wilwer	28.4.

Weihnachtsveranstaltung mit den Moonlights

Die Mitglieder der Band Moonlights kommen aus Xanten und musizieren seit längerer Zeit in der BELLINI Senioren-Residenz.

Am 17.12.2016 war es wieder soweit. Es gab eine Weihnachtsveranstaltung mit den Moonlights. An diesem Nachmittag wurden alle Bewohner und Bewohnerinnen des Hauses zu dieser Veranstaltung eingeladen, in die Cafeteria zu kommen und gemeinsam einen schönen Nachmittag mit Live-Musik zu verbringen. Es wurden aber nicht nur die Bewohner eingeladen, sondern auch die Angehörigen, die sich zu diesem Zeitpunkt in der Einrichtung befanden.

Bei fröhlicher und ausgeglichener Stimmung wurde gemeinsam Kaffee und Kuchen in der Cafeteria zu sich genommen. Es wurde viel gelacht und vor allem viel getanzt, was auch die beigefügten Fotos zeigen.

An dieser Veranstaltung haben auch Bewohner und Bewohnerinnen teilgenommen, die sonst nicht so viel an Angeboten teilnehmen. Und auch von diesen Bewohnern kam eine positive Rückmeldung. Den

Bewohnern und Bewohnerinnen hat dieser Nachmittag sehr viel Freude bereitet. Es wurde sogar um eine erneute Veranstaltung mit den Moonlights gebeten. Auch die Sänger der Band gaben ein sehr positives Feedback und erklärten sich bereit, erneut in die BELLINI Senioren-Residenz zu kommen.

Die nächsten Veranstaltungen mit den Moonlights für das Jahr 2017 sind auch schon für folgende Samstage geplant:

- 11.03.2017, 15 bis 17 Uhr
- 10.06.2017, 15 bis 17 Uhr
- 16.09.2017, 15 bis 17 Uhr
- 16.12.2017, 15 bis 17 Uhr



Die BELLINI Senioren-Residenz GmbH freut sich auf die kommenden Veranstaltungen mit den Moonlights und Sie sind recht herzlich dazu eingeladen, den Nachmittag gemeinsam mit uns zu verbringen.



Mai

2.5.17	Dienstag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Kleine Feier für alle April-Geburts-tags-Kinder	Treff 2
10.5.17	Mittwoch	10.30 Uhr	WELLNESS-ERHOLUNG „PUR“ Verwöhnen lassen durch Frau Convent	Kaminzimmer
13.5.17	Samstag	10.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE Wir lesen gemeinsam die Tageszeitung	WB 2
17.5.17	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG	Besprechungs- raum
18.5.17	Donnerstag		SCHLAGERPARTY mit Herr Besen und Herr Zillen	
19.5.17	Freitag	15.30 Uhr	BINGO	Restaurant
22.5.17	Montag	10.30 Uhr	AUSFLUG in den Botanischen Garten	
25.5.17	Donnerstag	10.30 Uhr	CHRISTI-HIMMELFAHRTS-SPAZIERGANG bei trockenem Wetter	
26.5.17	Freitag	15.30 Uhr	KEGELN	Restaurant
28.5.17	Sonntag	10.30 Uhr	FRÜHSCHOPPEN Gemütliches Klönen mit Musik	WB 2
31.5.17	Mittwoch	10.30 Uhr	AUSFLUG in den Botanischen Garten	



Vanessa Brokus

Mein Name ist Vanessa Brokus. Ich bin am 16.12.1993 in Hilden geboren und 23 Jahre jung und ledig. Meine Kindheit habe ich bis zum 3. Lebensjahr in Düsseldorf verbracht. Danach bin ich mit meinen Eltern nach Krefeld gezogen. Ich habe in einem Altenheim in Krefeld in der Zeit von 2010 bis 2013 eine Ausbildung als Hauswirtschafterin gemacht und diese erfolgreich im Juni 2013 abgeschlossen. In der BELLINI Senioren-Residenz arbeite ich seit August 2014 im Service. Zu meinen Hobbys gehören unter anderem Zeit mit Freunden verbringen, Shoppen gehen oder bei kaltem und ungemütlichem Wetter einfach eine ruhige entspannte Zeit zu Hause auf der Couch verbringen.

Wir gratulieren ...

Frau Blommen	13.5.
Frau Ostermüller	20.5.
Frau Strathen	23.5.
Frau Stenhorst	27.5.
Frau Iwanowski	7.5.
Frau Rödling	8.5.
Herrn Gekeler	8.5.
Herrn Brylka	19.5.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.30 Uhr	MONTAGSMALER lustiges Ratespiel	Restaurant
	15 Uhr	WOLLE & CO. Handarbeitskreis mit Frau Pillat	Treff 2
DIENSTAG	10 Uhr	SINGEN mit Herrn Bürgers	Restaurant
	15.30 Uhr	SPIEL & SPASS Gesellschaftsspiele	Treff 2
MITTWOCH	10.30 Uhr	SITZTANZ Bewegungsrunde im Sitzen mit Musik	Restaurant
	10.30 Uhr	MACH MIT – BLEIB FIT Bewegungsübungen	Restaurant

Münster *ehrwürdig und quicklebendig*

Idyllische Plätze, modernes Stadtleben, grüne Oasen: Das westfälische Münster hat viel zu bieten. Die 1.200 Jahre alte Bischofs- und Hansestadt bezaubert mit einem charmanten Mix aus altherwürdiger Tradition und quicklebendiger Gegenwart.

Ein Tag in Münster beginnt am besten mit einer Tasse Cappuccino auf dem Prinzipalmarkt – hier schlägt das Herz der historischen Hansestadt. Seit dem 12. Jahrhundert errichteten an dieser Stelle Kaufleute und Händler feste Häuser und boten unter den Arkaden ihre Waren an. Das Ensemble aus 48 Bogenhäusern mit Gotik- oder Renaissancegiebeln wurde im 2. Weltkrieg weitgehend zerstört, später jedoch gekonnt wieder aufgebaut. Heute spielt sich hier ein großer Teil des Stadtlebens ab: Staatsgäste werden empfangen, Feste gefeiert, hier wird flaniert, eingekauft und das Leben genossen. Wie in der ganzen Stadt sind auch rund um den Prinzipalmarkt hunderte Radfahrer unterwegs, denn Münster gilt als Fahrradhauptstadt überhaupt. Täglich sind mehr als 100.000 Menschen mit dem Rad unterwegs und es gibt doppelt so viele Räder wie Einwohner, nämlich rund eine halbe Million.

Einer der schönsten Wochenmärkte Europas – planen Sie Ihren Münsterbesuch unbedingt so, dass Sie an einem Mittwoch oder Samstag in der Stadt



sind. Dann hat der großartige Wochenmarkt im Schatten des Doms mit typisch westfälischen Köstlichkeiten geöffnet. Die Münsteraner schätzen ihren Wochenmarkt als nie versiegende Quelle frischer Produkte aus der Region – und als Treff zum Kaffee oder Mittagssnack. Manche munkeln, er sei der schönste Wochenmarkt Europas! Überhaupt kann man gut einkaufen in Münster: Der lebendige Einzelhandel in den verschiedenen Einkaufsquartieren gehört zu den unverwechselbaren Markenzeichen Münsters. Neben allen großen Ketten finden sich wieder viele inhabergeführte Geschäfte mit individuellen Waren.



Wasser marsch! Kneipp für zu Hause

Mit dem Namen Kneipp verbinden die meisten sicher die eiskalten Kneippbecken, die in vielen Gemeinden zum Wassertreten einladen. Kneippen jedoch kann man einfach auch zu Hause – zum Beispiel mit einem kalten Armguss im Waschbecken oder einem Wechselfußbad im Putzeimer.

Heilen durch Wasser – das kannte man schon im antiken Rom. Doch erst im 19. Jahrhundert belebt Sebastian Kneipp das alte Wissen rund um die Wasseranwendungen mit neuem Leben. Der junge Pfarrer litt an Tuberkulose, die damals noch tödlich war. Durch Zufall stieß er auf eine Abhandlung über die Heilkraft frischen Wassers und konnte sich mit eiskalten Tauchbädern in der Donau selbst heilen. Fortan beschäftigte sich Sebastian Kneipp intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers. Er fand heraus, dass spezielle Anwendungen mit warmem und vor allem kaltem Wasser die Selbstheilungskräfte fördern und die Abwehrkräfte stärken können.

Die Anwendungen sind denkbar einfach und lassen sich wunderbar auch im eigenen Bad durchführen. Hier drei Beispiele (bitte fragen Sie vor Anwendung Ihren Hausarzt):

- **Wechselfuschen: Kneipp für Einsteiger**
Sich erst mit warmem und dann mit kaltem Wasser abzduschen soll die Gefäße trainieren und damit abhärtend und abwehrsteigernd wirken. Prima bei Morgenmüdigkeit, Einschlafstörungen oder

Kreislaufregulationsstörungen. Einfach den ganzen Körper zuerst warm bis heiß duschen. Anschließend auf kalt drehen und herzfern beginnend abduschen: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Abtrocknen und auf Wiedererwärmung achten.

- **Kaltes Armbad: Der Kneippsche Espresso**
Das kalte Armbad wirkt zugleich anregend und beruhigend, daher eignet es sich wunderbar gegen Müdigkeit am Nachmittag. Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser (12 und 18 Grad) und tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme ein bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 Sekunden). Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen und durch Pendeln wieder erwärmen. Nur mit vorher warmen Händen und Armen durchführen.
- **Kalter Gesichtsguss: Der Schönheitsguss**
Sie haben Kopfschmerzen oder fühlen sich abgeschlagen? Der Gesichtsguss soll erfrischend, hautstraffend und herzberuhigend wirken. So wird's gemacht: Lassen Sie kaltes Wasser von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe laufen, den gleichen Weg wieder zurück. Dann die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dasselbe links wiederholen. Zum Abschluss dreimal um das Gesicht kreisen. Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Zum Weiterlesen: www.kneippbund.de



BELLINI Senioren-Residenz Krefeld GmbH

Am Schirkeshof · 47804 Krefeld

Telefon 02151/73 77-0

info@bellini-krefeld.de · www.bellini-krefeld.de



Lust auf Ehrenamt?



Mitmachen
EHRENSACHE!

Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen
unverbindlich unser
Informationsmaterial
hierzu zukommen.
Melden Sie sich per
Telefon, Brief oder E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

BELLINI

Am Schirkeshof

47804 Krefeld

Telefon

Telefon

info@

www