

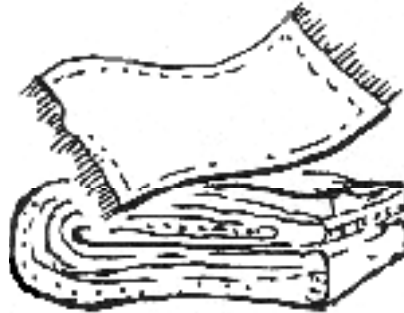
# Leberwickel

Man nehme

einen heißen, feuchten Waschlappen,



ein trockenes Handtuch,



eine Wolldecke,

sowie eine halb mit heißem Wasser  
gefüllte Wärmflasche



und verziehe sich damit ins Bett oder an einen anderen genuß-  
vollen Platz. Dort lege man die oben beschriebenen Utensilien in  
gleicher Reihenfolge auf den rechten Rippenbogen und lasse sich  
mindestens eine halbe Stunde Zeit zum Entspannen, Genießen,  
Träumen ....

## **Claudia Gilz**

Massage- und Naturheilpraxis  
Augustenfelder Str. 24 a  
80999 München

Telefon 089-812 07 04  
Telefax 089-812 93 81

Email: [claudia@hp-gilz.de](mailto:claudia@hp-gilz.de)  
Homepage: [www.hp-gilz.de](http://www.hp-gilz.de)