

Wellness für den Winter

Consono im Einklang

1 Massage

sucht euch einen ruhigen, gemütlichen Ort.

Nicht anwenden bei:
Kreislaufproblemen, offenen Wunden,
Tumorerkrankungen; Fieber/Entzündungen

Mit sanften Streichungen in Fellrichtung beginnen. Wenn der Körper sich unter deinen Händen erwärmt, kannst du die verschiedenen Massagegriffe nach belieben kombinieren. Knetungen, Zirkelungen, Schüttelungen, Klopfungen. Beende die Massage wie du sie beginnst: mit sanften Streichungen.



2 Heiße Rolle

2-3 Handtücher, 1 Liter heißes Wasser, Bademantel
einen ruhigen, warmen Ort, gut kombinierbar mit
der Massage

Nicht anwenden bei:
Kreislaufproblemen, offenen Wunden,
Tumorerkrankungen; Fieber/Entzündungen

Wickel die Handtücher zu einer festen Rolle, gieße das heiße Wasser mittig hinein. Die Rolle leicht schwenken, um das Wasser gut zu verteilen.

Sanft den Hund mit der warmen Rolle massieren. Auf die Temperatur achten! Nicht zu heiß - nicht zu kalt. Nach und nach die Handtuchrolle abwickeln. Den Hund anschließend gut trocknen und warm halten.



3 Wärmflaschen-Übung

Wärmflasche mit lauwarmen Wasser,
rutschfester Boden, ein paar Leckerlis

- die Pfoten einzeln darauf stellen
- mit beiden Vorderpfoten/Hinterpfoten drauf stehen
- Gewichtsverlagerung über Kopfbewegungen (rechts, links, oben, unten)
- Gewichtsverlagerung über das Hochheben einzelner Pfoten
- Sitz-Steh-Wechsel auf verschiedenen Untergründen
- vorwärts drüber gehen
- rückwärts drüber gehen

