

DER
KNEIPPWICHTEL

ZEIGT EUCH DIE



ARMBÜRSTUNG
ZUM AUSMALEN

VON JULIA WIEDENMAYER

HALLO LIEBE KINDER,
ICH BINS EVER KNEIPPWICHTEL.

HEUTE MÖCHTE ICH EUCH ZEIGEN,
WIE MAN EINE EINFACHE
ARMBÜRSTUNG DURCHFÜHRT.

EINE ARMBÜRSTUNG IST SEHR GESUND,
DA SIE DEINEN KÖRPER, DEINEN BAUCH
UND DEINEN DARM AUFWECKT.
DAS REGT DEINEN STOFFWECHSEL AN.



NUN WOLLEN WIR MIT DER
ARMBÜRSTUNG BEGINNEN.



ZUERST BRAUCHST DU
EINE KLEINE BÜRSTE.
ES GIBT GANZ
SPEZIELLE UND
UNTERSCHIEDLICHE
BÜSTEN DAFÜR



WIE DU SEHEN KANNST, NEHME ICH DIE
BÜRSTE IN DIE LINKE HAND.

MAN BEGINNT IMMER VON DER
HERZENTFERNTESTEN SEITE.

