

## **FITO-FASS-SITZUNG**

### **I. Etappe**

- Blutdruckmessung**
- Wiegen des Kunden**

### **II. Etappe**

**Schwitzen im Fittofass mit einer Mischung von mehr als 30 Kräutern. Die Sitzung dauert 10 - 25 Minuten bei einer Temperatur von 30° bis 45° C individuell an die Gesundheit jedes Kunden angepasst.**

### **III. Etappe "Thermococon"**

**Um sich auszuruhen und eine maximale heilende Wirkung der Kräutersammlung zu erreichen, wird der Kunde 15 Minuten lang in ein Thermococon gewickelt, indem die Wärmeregulierung des Körpers stattfindet.**

### **IV. Etappe**

**Anschließend einreiben mit spezieller Kräuterlotion und Rasten -10 Min.**

### **V. Etappe**

**Blutdruck und Gewicht messen.**

### **VI. Etappe**

**Abschliessend wird eine Portion Fitto-Tee gereicht.**

**EMPFEHLUNGEN: Vor der Sitzung müssen Sie duschen. Es wird empfohlen, nach dem Ende der Sitzung für 2 Stunden nicht zu duschen. Außerdem muss jeder Kunde sein eigenes Laken, 2 kleine Handtücher (zum Sitzen und am Boden im Fass) und 1 großes Handtuch mitbringen. Für ein optimales Ergebnis sind ca. 10-15 Fittofass-Sitzungen erforderlich. Dann 2-3 Monate Pause.**