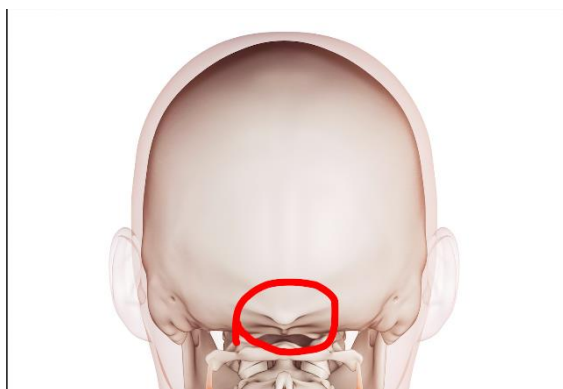
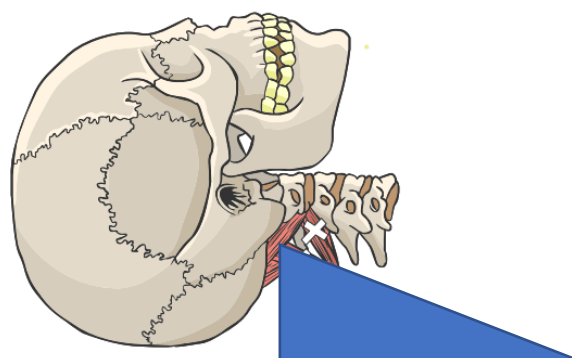




## Gebruik Kaltenborn-Wig



De uitsparing in de wig  
komt hier terecht.



Precies met de punt op  
de gespannen spieren.

Plat op bed liggen zonder hoofdkussen.  
Wig met scherpe kant direct onder  
achterhoofd bot.  
Iedere avond voor het slapen gaan → 10  
minuten.  
DOEL: ontspanning van de kleine spieren  
nek – achterhoofd en ruimte voor de daar  
lopende zenuwen en bloedvaten.

