



# Venen Engel 6 mobil

Programmabfolge

# Venen Engel 6 mobil

**01**

Entspannungs  
Quickie

**02**

Deep Relax

**03**

Wellness Care  
Paket

**04**

Spa Time für  
die Beine

**05**

Glatte Haut

**06**

Beinumfang  
reduzieren

**07**

Feierabend  
Action

**08**

Feierabend  
Entspannung

**09**

Feierabend  
Deep Relax

**10**

Mittagspausen  
Erholung

# Venen Engel ist ein neues Lebensgefühl



Leichter Druck	Mäßiger Druck	Starker Druck
bis 90 mmHg	90 - 150 mmHg	150 - 240 mmHg

Unsere Druck-Angaben sind nur als Orientierung zu verstehen, da das Druck- und Schmerzempfinden immer individuell ist.

Bei Lip- und Lymphödem, Wassereinlagerungen und Venenschwäche sollte der Druck nicht mehr als 90 mmHg betragen. Zu hoher Druck komprimiert die Lymphgefäße und erschwert den Abtransport von Flüssigkeiten. Daher muss für diese Zwecke der Druck auch nicht gesteigert werden, sondern darf sich dauerhaft bei bis maximal 90mmHg befinden

...

# Entspannungs Quickie

5 Min B

5 Min C

5 Min D

Wenig Druck  
bis 90 mmHg

## Ziel

Kurze Massage-Einheit für zwischendurch

## Optimale Durchführung

Feierabend, Mittagspause

## Dauer

15 Minuten



...

# Deep Relax

10 Min D  
10 Min B  
5 Min C  
5 Min B

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

## Ziel

Endlich Zeit für mich - mit einer Runde VE

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Wellness Care Paket

5 Min A

5 Min B

5 Min D

15 Min C

## Ziel

Wohlbefinden für Körper und Geist

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Spa Time für die Beine

20 Min C  
10 Min A  
10 Min D

## Ziel

Wohlbefinden für Körper und Geist

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

40 Minuten



...

# Glatte Haut

5 Min A  
10 Min D  
5 Min C  
5 Min B

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

## Ziel

Hautbild verbessern und Dellen reduzieren

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Beinumfang reduzieren

10 Min B  
10 Min C  
5 Min A

## Ziel

Beinumfang reduzieren

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

25 Minuten

Mäßiger bis  
starker Druck  
90 - 240 mmHg

...

# Feierabend Action

5 Min A  
5 Min B  
5 Min C  
15 Min D

## Ziel

Beine massieren, um danach aktiv zu sein

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Feierabend Entspannung

5 Min A  
10 Min B  
5 Min C  
10 Min A

## Ziel

Den Tag ausklingen lassen

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Feierabend Deep Relax

10 Min A  
10 Min B  
5 Min C  
5 Min D

## Ziel

Den Tag ausklingen lassen

## Optimale Durchführung

Feierabend

## Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck  
90 - 150 mmHg

...

# Mittagspausen Erholung

5 Min B  
5 Min C  
5 Min D

## Ziel

Entspannung für zwischendurch

## Optimale Durchführung

Mittagspause, zwischendurch

## Dauer

15 Minuten



Für dein neues Lebensgefühl