

# Bestens aufgehoben.

Kissen für jede Art der Entspannung.

## SEITENLAGE



### Entlastung der Wirbelsäule

Das Kissen wird zwischen Beine und Arme geklemmt, der Kopf darauf abgestützt. Eine Rotation der Wirbelsäule wird vermieden, Arm- und Beingewicht können an das Kissen abgegeben werden. Auch bleibt der Kopf optimal in der Verlängerung der Wirbelsäulenachse.

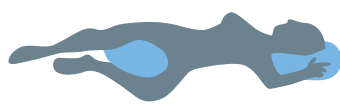


### Entlastung des Schultergürtels

Durch das Abstützen von Ober- und Unterarm auf das Kissen wird zusätzlich der Schultergürtel entlastet. Durch die Platzierung des Kissens zwischen den Knien wird eine Rotation der Wirbelsäule vermieden.



Zur zusätzlichen Entlastung des Schultergürtels kann das gesamte Kopf- und Armgewicht an das Kissen abgegeben werden.



### Halbschräge Seitenlage

Legen Sie sich gleichmäßig auf das Kissen und führen Sie ein Ende von hinten zwischen den Knien hindurch nach vorne. Auf diese Weise wird die Wirbelsäule bestens gestützt und das Armgewicht auf das Kissen abgegeben.

## RÜCKENLAGE



### Entlastung der Lendenwirbelsäule

Rollen Sie das Kissen zu einer Schnecke. Legen Sie ein Bein nach dem anderen auf das Kissen. Nie beide Beine auf einmal anheben.



### Entlastung des Nacken- und Schultergürtels

Stützen Sie Kopf, Nacken, Schultergürtel und Oberarme gleichmäßig auf das Kissen ab.

## ENTSPANNUNG IM SITZEN



### Entspannung im Sitzen

Setzen Sie sich bequem hin und schlingen Sie das Kissen einfach um Ihre Taille. Die Lendenwirbelsäule wird spürbar unterstützt, der Nacken- und Schultergürtel entlastet.



### Entspannung beim Stillen

Das Kissen sorgt für eine entspannte Haltung beim Stillen. Verspannungen im Nackenbereich werden vorgebeugt, das Baby fügt sich von alleine in die optimale Liegeposition.

## BEQUEM IN JEDER POSITION

Beim Liegen und Schlafen, beim Sitzen und Entspannen, in der Schwangerschaft und beim Stillen, im Wohnzimmer oder im Bett – wo und wie auch immer sie die Kissen von sedar verwenden, sie bieten stets eine optimale Unterstützung für Komfort und Entspannung.