

## Wellness Fußmassagen

### "Glückliche Füße- gesunder Mensch?!?"

Ein Wochenende um sich selbst und anderen über die Füße Gutes zu tun

Samstag / Sonntag 04.04. / 05.04.2020

Samstag 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

Widdach 1, 88285 Bodnegg

Liss Stengel, Fußreflexzonentherapeutin nach Hanne Marquardt

Der Mensch „spiegelt“ sich in all seinen Ebenen (körperlich, geistig, seelisch) in den Füßen wider. Berühren wir die Füße, berühren wir den Menschen in seiner Ganzheit.

Am ersten Tag gibt es zuerst einen theoretischen Teil:

- Anordnung der Reflexzonen
- Viel Hintergrundwissen über Zusammenhänge in unserem Körper
- Körperliche und seelische Hintergründe: Warum Füße und Fußmassagen so wertvoll sind, was es für Grenzen gibt, was zu einer guten Behandlung dazugehört,....
- Was kann ich selbst meinen Füßen Gutes tun? Fußbäder, Eigenbehandlung, Fußübungen

Ab da geht es mit den verschiedensten Massagetechniken ganz in die Praxis. Wir lernen vielfältige „Durchflutungsmöglichkeiten“ der Füße kennen, vor allem aber auch harmonisierende Griffe, die in fast allen Lebenslagen Halt und Entlastung geben können. Der zweite Tag ist vor allem zur Wiederholung und Vertiefung gedacht und wird mit einer kompletten Fußbehandlung (ca 30 - 40 Minuten) mit heißen Salzwickeln und etwas Nachruhe abgerundet.

Incl Skript und Anleitung der Praxis

220 €

Bitte Bank, Kopfkissen, Decke und falls vorhanden eine Knierolle mitbringen