

## **Fußreflexzonenmassage**

Es wird angenommen, dass bestimmte Zonen auf den Fußsohlen mit inneren Organen in Verbindung stehen.

Druckdolente Stellen oder Hautveränderungen lassen also demnach Rückschlüsse auf den Zustand des Körpers zu. Durch das Massieren der Reflexzonen wird die Durchblutung der Organe angeregt, so dass der Körper in seiner Regeneration wirkungsvoll unterstützt wird.

Die Selbstheilungskräfte, die dabei aktiviert werden, leiten den Heilungsprozess ein.

Die Massage beginnt mit einem angenehmen Entgiftungsfußbad. Danach werden die Füße eingecremt und nach und nach alle Reflexzonen mit sanften Druck massiert. Je nach Therapieschwerpunkt gibt es drei Programme:

- Knochenprogramm
- Verdauungsprogramm
- Lymphprogramm

Die Entspannungsphase mit sanft streichenden Berührungen rundet die Massage ab.

Die Fuß-Reflexzonen-Massage:

- fördert die Durchblutung von Organen und weckt deren Selbstheilungskräfte
- lässt über die Empfindungen beim Massieren der Reflexzonen Rückschlüsse auf den körperlichen Zustand zu
- wirkt tief entspannend und regenerierend
- löst Blockaden und erdet den Menschen
- lässt sich, je nach Beschwerden, individuell anpassen