

# Fussreflexzonen Massage



**Fußreflexzonenmassage selber machen:**  
*Darauf müssen Sie achten!*

**KOPF**  
**Brust**  
**OBERER BAUCH**  
**UNTERER Bauch**  
**Po, BEINE, Becken**

Gehirn  
Zähne, Nebenhöhlen, Kiefer  
Nacken  
Hals & Schilddrüse  
Lungen & Bronchien  
Magen  
Wirbelsäule  
Dickdarm  
Dünndarm  
Po, Beine, Becken

**Mittwoch, 30. November 22, 18:15 – 20.45 Uhr**  
**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Fussreflexzonenmassage kann helfen, um körperliche Beschwerden zu lindern. Die spezielle Fussmassage wirkt entspannend und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Es gibt verschiedene Techniken für Selbst- und Partnerbehandlung und wir lernen durch die Übungen gleichzeitig auch unsere Füße besser kennen und wahrzunehmen. An diesem Abend lernen wir durch die Fussreflexzonenmassage verschiedene Grifftechniken zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen.

Es hat Zeit für Fragen und Austausch.

### Zielgruppe

für alle interessierten Personen

### Kursleitung

Nadja Elisa Trimboli,  
Gesundheitsmassagen & Bewegung

### Kommunikation

Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen

### Kosten

Fr. 5.- pro Person

### Anzahl

5 - 15 Personen

### Anmeldeschluss

**Mi, 16.11.2022** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)

