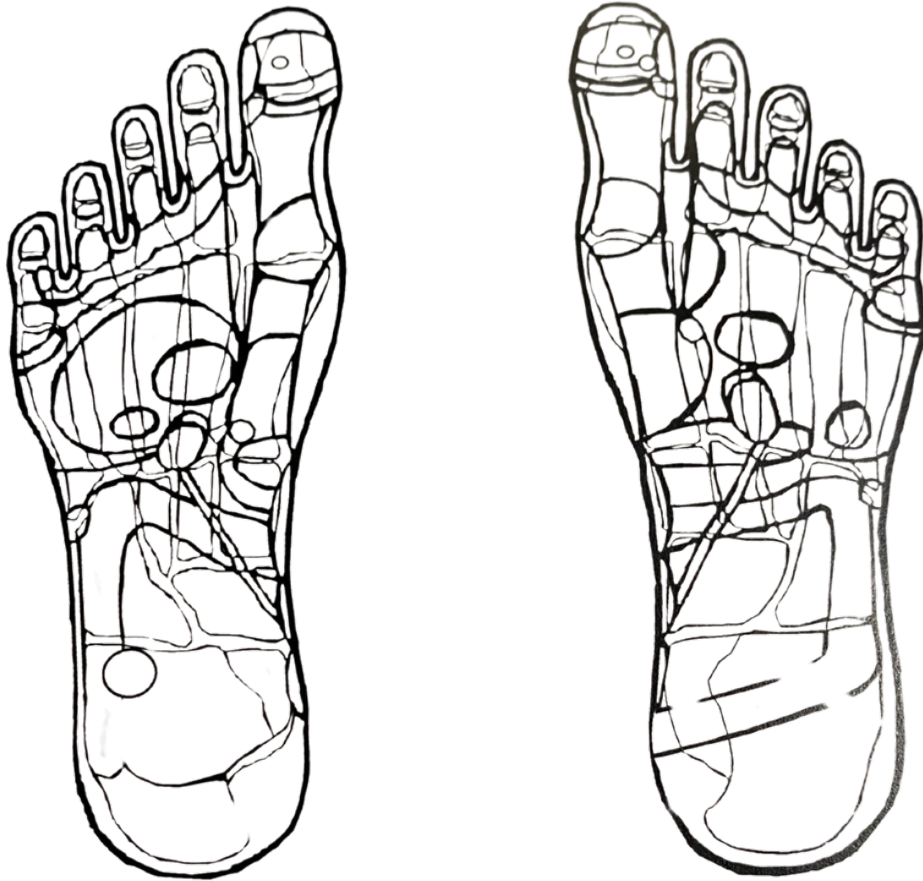


Mit Herz und Händen



Wie du dir selbst und deinen Liebsten mit
Fußreflexzonenmassage und ätherischen Ölen etwas
Gutes tun kannst.

Vortrag von

Hör Katharina

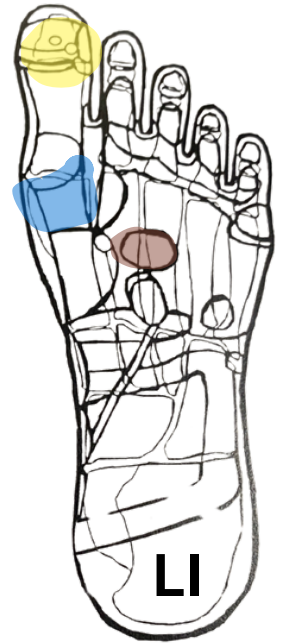
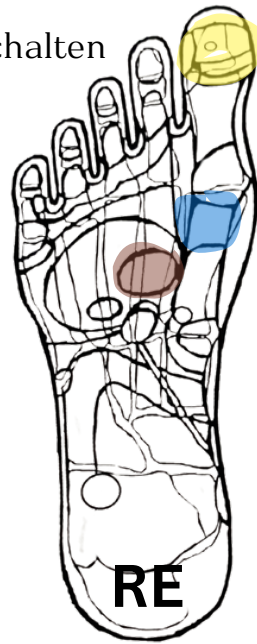
Schlafprobleme

Großzehe: beruhigt den Geist, hilft beim Abschalten

Herz: beruhigt Herzrhythmus und unterstützt gleichmäßiges Atmen

Solar Plexus: zentriert, beruhigt bei Nervosität und Stress

Ätherische Öle für diese Massage:
Lavendel und Römische Kamille



Stress & Anspannung

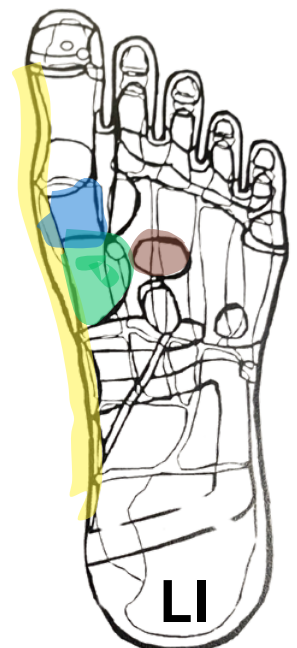
WS: fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und bringt die Körperenergie wieder ins Gleichgewicht

Herz: Stärkung des emotionalen Wohlbefindens, Herzenswärme

Magen: Entspannt bei Nervosität und harmonisiert Gefühle

Solar Plexus: zentriert, beruhigt bei Nervosität und Stress

Ätherische Öle für diese Massage:
Balance (Erdende Mischung), Adaptiv (Beruhigende Mischung), Bergamotte und Lavendel

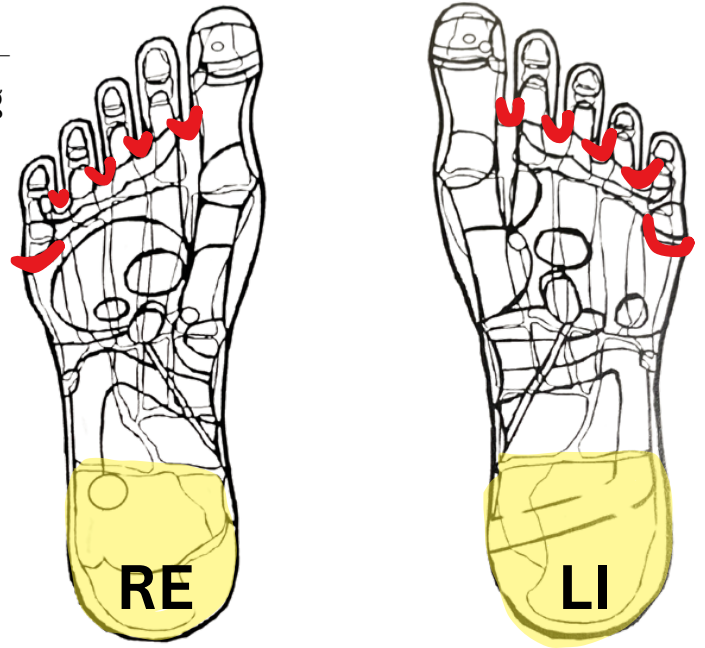


Stärkung des Immunsystems

Lymphzonen: fördert den Abtransport von Giftstoffen, verbessert die Verteilung von Immunzellen und bringt das Immunsystem in Balance.

Darm: der Darm beherbergt 70-80% der Immunzellen, die Massage an der Ferse wirkt also doppelt.

Ätherische Öle für diese Massage:
OnGuard (schützende Mischung)
Teebaum



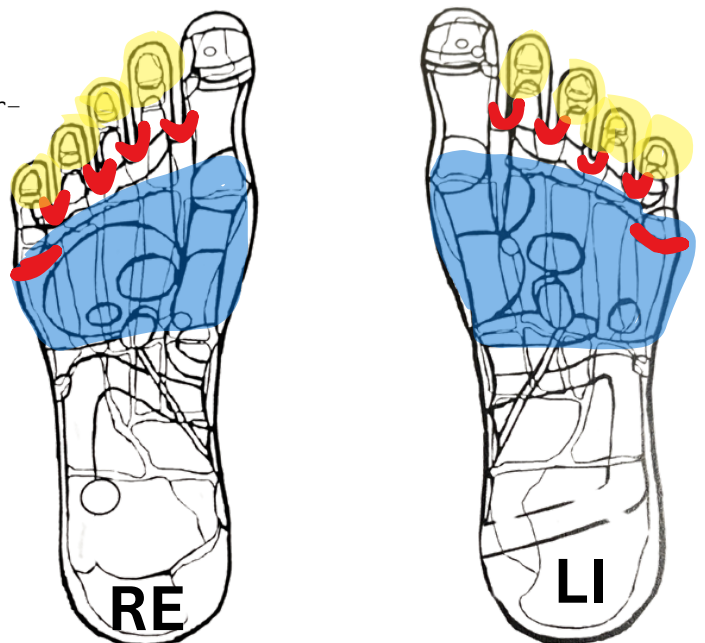
Befreiung der Atemwege

Lymphzonen: fördert den Abtransport von Giftstoffen, verbessert die Verteilung von Immunzellen und bringt das Immunsystem in Balance.

Nase/ Nebenhöhlen: lindert Schnupfen und verbessert die Nasenatmung

Lunge: öffnet und stärkt die Lungenfunktion

Ätherische Öle für diese Massage:
Atemwegsmischung, Thymian,
Eukalyptus



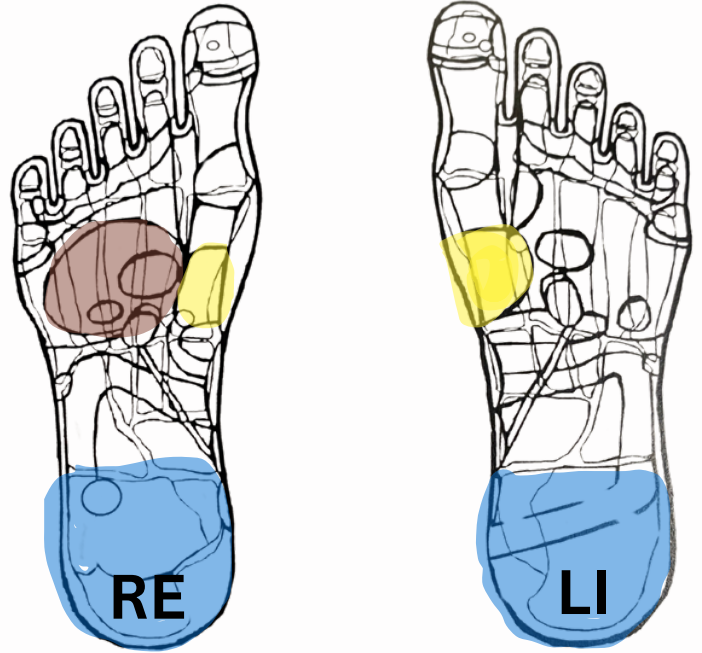
Verdauungsprobleme

Magen: hilft bei Übelkeit, Völlegefühl und nervösen Magen

Darm: reguliert die Verdauung

Leber: fördert den Gallenfluss, das ist wichtig für die Fettverdauung

Ätherische Ölmischung für diese Massage:
Verdauungsmischung



So startest du zu Hause

- 1 oder 2 Öle aussuchen
- 1-2 Zonen merken
- 5-10 Minuten Zeit nehmen
- ruhige Atmosphäre schaffen
- Füße danach warm halten - evtl. danach ein Fußbad oder Socken

TIPP: Lieber regelmäßig kurz - als einmal zu lang !

Du brauchst kein medizinisches Wissen - es geht nicht um "richtig" und "falsch" - sondern um Zuwendung, Nähe und Vertrauen.

