

# Mit Fussreflexzonen-Massage – gestärkt durch den Winter

Die Fussreflexzonen-Massage stammt aus altem Heilwissen und ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Unsere Füße sind unsere Basis, sie tragen uns jeden Tag durchs Leben und freuen sich über besondere Aufmerksamkeit. Der Fuss ist ein Abbild unseres Körpers. Die Reflexpunkte des Fusses haben einen Bezug zu allen Organen, Drüsen, Muskeln, zum lymphatischen System sowie zum vegetativen Nervensystem.

## Mehr als Nahrung für die Füße

Noch schwelgen wir den lauen Sommernächten nach, erinnern uns an unbeschwerte Sommertage, leichten Fusses durch die Natur zu gehen. Doch macht sich in uns die Wehmut bereit, dass bald der Herbst mit seinem mystischen Nebelkleid ins Land zieht. Die Zeiten des Übergangs sehe ich als ideale Vorbereitungszeit, sich auf die kommenden Herbst-& Wintertage einzustimmen. Mit einer Fussreflexzonen-Massage kann sich der

Körper entspannen sowie seine Organ-Funktion besser regulieren. Ja sogar Schmerzen können gelindert werden, indem die Durchblutung im Organismus angeregt wird und somit die Schlackenstoffe besser ausgeschieden werden können. Geist und Seele dürfen ebenso zur Ruhe kommen. Welch wunderbare Chance, sich selber wertschätzend regenerieren zu können und so gestärkt durch die kältere Jahreszeit zu gleiten.

## Immunsystem stärken – warum ist das so wichtig?

Weil die an uns oder an sich selber gestellten Anforderungen und Einflüsse ein unheimlicher Energieakt bedeutet, kann somit der menschliche Organismus früher oder später unweigerlich aus der Balance geraten. Oft begleitet von Spannungsschmerzen im Kopf oder im gesamten Körper. Sind Sie oft erkältet? Haben Stirn- oder Nebenhöhlenprobleme? Allergien? Plagen Sie Verstopfung oder Blähungen? Fühlen Sie sich matt, erschöpft oder gestresst? Leiden Sie an Wechseljahrsbeschwerden?

Auch da kann die Fussreflexzonenmassage Linderung schaffen und ausgleichend wirken, weiss die diplomierte Fussreflexzonen-Masseurin.

**Kontakt zu den Füßen zu haben** bedeutet, mit der Erde verbunden zu sein. Nicht die ganze Energie im Kopf anzusammeln, sondern sie im gesamten Körper wahrnehmen zu können. Denn, was ist ein Baum ohne Wurzeln? Gesunde Wurzeln machen den Baum kraftvoll und stabil. Die luftige Baumkrone spiegelt nur die nährende Verbindung zum Boden. So auch bezugnehmend was die Wurzeln für den Baum, sind die Füße für den Menschen. Denn wer eine Verbindung zu seinen Füßen aufbaut und somit zur Erde, ist ziemlich sicher zentrierter und vermutlich auch entspannter.

Ich freue mich auf Sie und Ihre Füße.



## Edith Romano

c/o Physiopraxis motimotion  
Birrfeldstrasse 5  
5507 Mellingen  
078 822 73 05  
edith@motimotion.ch  
www.fussinhand.ch

