

Referat

Hilfe zur Selbsthilfe, die Selbstmassage über die Füße

Als pflegende Angehörige oder Betreuungsperson möchten Sie sich selbst auch mal etwas Gutes tun? Vielleicht verspüren Sie Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen oder möchten sich eine kleine Auszeit gönnen?

Verwöhnen Sie sich selbst mit einer Reflexzonenmassage der Füße, direkt zum Mitmachen.

Datum: 10.10.2023
Zeit: 15.00 Uhr – 16.00 Uhr, Möglichkeit für Fragen
Zugang: Microsoft Teams

Zur Referentin:

Frau Monika Forster

- Dipl. Pflegefachfrau NDS Intensivpflege
- Fussreflexzonentherapeutin nach Hanne Marquardt
- BA in Prävention und Gesundheitspsychologie

Themen die im Vortrag behandelt werden:

- Hanne Marquardt und die Philosophie der Fussreflexzonenmassage
- Die wichtigsten Zonen im Überblick
- Entspannung und Lockerung der Füße
- Die einzelnen Griffe und Techniken
- Die kleine Fuß Gymnastik
- Wir bauen uns einen Gesundheitsweg

Wenn verfügbar bitte einen Tennisball/Igelball, einen Besenstiel (oder Ähnliches) und ein kleines Handtuch richten.

Für Personen mit einer Mitgliedschaft der IAHA ist der Kurs kostenlos.

Das Referat wird über Microsoft Teams durchgeführt. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Personen einen direkten Link zugestellt für die Teilnahme.

Anmelden kann man sich unter: <https://www.iaha.ch/de/community/veranstaltungen>

Für weitere Fragen erreichen Sie uns unter info@iaha.ch oder 044 208 88 44

Mit freundlichen Grüßen

Team IAHA

Bereich Community & Vorträge