



## One-Minute-Wonder

### **Fussmassage**

Alle Selbstmassagen sind Wohlfühlmassagen und werden langsam, mit angenehmem Druck und liebevoll ausgeführt.

Eine Fussmassage kannst du mit Socken oder Barfuss, dann am besten mit einem Massageöl ausführen. Dies unterstützt die gesamte Haltung, hält die Füße flexibel und fördert über die Fussreflexzonen die Durchblutung der Organe. Die Fussmassage lenkt die Aufmerksamkeit und Energie in die Füße, die Gedanken können zur Ruhe kommen, sodass wir uns mehr und mehr entspannen können.

Du brauchst dazu keine Massage-Ausbildung. Massiere einfach so, wie es sich für dich gut anfühlt. Beziehe zum Beispiel die ganze Fusssohle, alle einzelnen Zehen, die Ferse und auch die Knöchel mit ein.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, [www.cranio-claudia.ch](http://www.cranio-claudia.ch), [info@cranio-claudia.ch](mailto:info@cranio-claudia.ch), +41 79 510 62 79