



Reflexzonenmassage

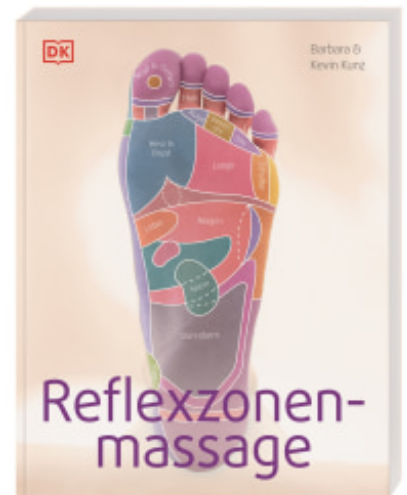
Grundlagen der Hand- und Fußmassage. Darstellung von Massagetechniken in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Sequenzen

Reflexzonenmassage ist sanfte Therapie für Hände und Füße. Ein leichter Druck auf den richtigen Punkt aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. wurde in China die Fußreflexzonenmassage angewandt und im 20. Jahrhundert erneut wieder aufgegriffen. Der gezielte Druck auf Schlüsselpunkte an den Gliedmaßen normalisiert die physiologischen Vorgänge im Körper, unabhängig davon, wie weit die Störungen von den Stellen der Druckausübung entfernt sind.

Auf großformatigen Karten werden die Reflexzonen an Händen und Füßen sowie deren Verbindung zu den entsprechenden Organen und Körperteilen detailliert dargestellt. In ausführlichen Schritt-für-Schritt-Sequenzen wird gezeigt, wo und wie lange man wie viel Druck bei der Massage anwenden sollte. Diese Anleitungen sind grafisch unterlegt: Pfeile und Punkte geben Stärke und Richtung des auszuübenden Drucks an.

Ferner werden auch spezielle Bedürfnisse behandelt: Techniken zur Anwendung bei Babys, Schwangeren, älteren Menschen, außerdem kurze Anti-Stress-Massagen zur Entspannung im Büro. Die Autoren geben außerdem Anleitungen zur Behandlung von 70 häufigen Erkrankungen und gesundheitlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, hoher Blutdruck oder Menstruationsbeschwerden.

Barbara und **Kevin Kunz** beschäftigen sich seit 35 Jahren mit Reflexzonenmassage. Sie betreiben eine Praxis in Santa Fe (USA) sowie die Online-Plattform *Reflexology Research* und sind v.a. an der Vermittlung und Weiterentwicklung der Massagetechniken interessiert. Ihre Bücher wurden in 19 Sprachen übersetzt.



Reflexzonenmassage

Grundlagen der Hand- und Fußmassage. Darstellung von Massagetechniken in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Sequenzen

ISBN 978-3-8310-3131-3
160 Seiten, 185 x 234 mm
über 370 Fotografien und Illustrationen
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.