

 Naturheilkunde

Energetische Fussmassage – Harmonie und Balance über die Reflexzonen

Die energetische Fussmassage ist eine sanfte, ganzheitliche Behandlungsmethode, die auf dem Wissen um die Reflexzonen des Körpers basiert.

Befindet sich der Mensch in einem Ungleichgewicht, können sich Blockaden, Stress oder körperliche Beschwerden in diesen Bereichen als Druckempfindlichkeiten, Spannungen oder Gewebeveränderungen zeigen. Die energetische Fussmassage wirkt hier regulierend und ausgleichend: Durch gezielte, sanfte manuelle Techniken wie Druck, Streichen, Halten und Gleiten wird der Energie- und Informationsfluss im Körper angeregt.

Im Unterschied zur klassischen Fußreflexzonenmassage wird bei dieser Methode stets mit einem feinen, achtsamen Druck gearbeitet. Sie ist niemals schmerzhaft, sondern von entspannter, wohltuender Tiefe geprägt.

Wirkungen und Anwendungsbereiche

- Harmonisierung des Energieflusses im gesamten Körper
- Reduktion von Stress, Nervosität und innerer Unruhe
- Verbesserung der Schlafqualität
- Förderung der Durchblutung und Regeneration
- Sanfte Stabilisierung des vegetativen Nervensystems

In diesem praxisorientierten Tagesseminar erlernen die Teilnehmenden:

- die theoretischen Grundlagen der Reflexzonen und Energiearbeit,
- das energetische Konzept der Füße als Spiegel des Körpers,
- Wahrnehmung und Interpretation energetischer Reaktionen,
- sanfte Grifftechniken (Druck, Streichung, Halten, Gleiten),
- Aufbau und Ablauf einer vollständigen energetischen Fußmassage,
- achtsame Präsenz und energetische Zentrierung während der Behandlung.

Nach Abschluss des Seminars sind die Teilnehmenden in der Lage:

- energetische Disharmonien über die Füße wahrzunehmen und auszugleichen,
- die Methode sicher und individuell anzuwenden,
- eine Atmosphäre von Vertrauen, Entspannung und innerem Gleichgewicht zu schaffen.

Organisatorisches

Bitte mitbringen: Ein großes und ein kleines Handtuch (ggf. Laken), ein Kissen, eine Wolldecke sowie bequeme Kleidung.

Termin

Sa, 21.03.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

180,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSC7092210326

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 21.01.2026

Dozentin

Ulrike Wienholt

Jg.1957; Studium der Germanistik und Biologie; 3-jährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik); Qualifikationen in den Bereichen: Meditative Atem-Entspannungs- und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energie Massagen. Seit 1987 Aufbau und Leitung selbstständiger Seminartätigkeit und Praxis. Themen: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper- und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, Indonesische Massage, Ayurvedische Abhyanga Massage, Energetische Fußreflexmassage, Akkupressurmassage, Bio Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin Kompetenz und Herz bei den Paracelsusschulen mit ein.