

V3106 Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung

Beginn	Samstag, 06.12.2025, 10:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Sabine Kellerhals
Informationen	Decke oder großes Handtuch als Unterlage, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Tasse.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Die Ayurvedische Fußmassage ist in Indien eine der weitverbreitetsten Massagen, die besonders auch im Kreise der Familie praktiziert wird. "Padabhyanga" lindert innere Hektik und Stress, Unruhe, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörungen. Sie lernen sowohl ausgleichende, streichende als auch anregende Griffe für die als "Marmas" bekannten Vitalpunkte kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien und beenden den Nachmittag gemütlich mit einer Tasse Ayurveda Tee.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2025	10:00 - 13:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)