



Odilienschule Offenburg

Massage nach
Dr. med. Simeon Pressel

Die **Hand- und Fußmassage** sind ein Teil der Massage nach Dr. S. Pressel, der durch seine Nachfolger*Innen weiterentwickelt wurde. Diese beiden Massagen können unabhängig von der Bein- und Rückenmassage nach Dr. S. Pressel verabreicht werden. Ihre Anwendung kommt natürlich nicht der Gesamtmassage von Waden und Rücken gleich, bildet aber eine nicht zu verachtende Wirkung, die in vielen Fällen eingesetzt werden oder womit die Gesamtmassage ergänzt werden kann.

In diesem Zusammenhang werde ich, falls gewünscht, auch eine Demonstration der Bein- und Rückenmassage machen, sodass Sie sich, falls Sie die Massage noch nicht selbst erlebt haben, ein Bild von derselben machen können. Das Programm wird folgendermaßen aussehen:

Freitag, den 10. März:

- 15.00 Uhr Vorstellungsrunde
- 16.00 Uhr Einführung in die Fußmassage (praktisch)
Demonstration und Anwendung der Teilnehmer gegenseitig
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Erfahrungsaustausch und Demonstration der Beinmassage

Samstag, den 11. März:

- 9.00 Uhr Eurythmie mit Schwergewicht auf den Füßen
- 9.30 Uhr Welche Bedeutung haben die Füße für den Menschen?
Was kann die Massage der Füße bewirken?
- 10.30 Uhr Praxis der Fußmassage: Anwendung untereinander
- 13.00 Uhr Mittagessen und –pause
- 15.00 Uhr Einführung in die Handmassage
Demonstration und Anwendung untereinander
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Erfahrungsaustausch
Demonstration der Rückenmassage

Sonntag, den 12. März:

9.00 Uhr	Eurythmie
9.30 Uhr	Welche Bedeutung haben die Hände für den Menschen? Was kann ich mit der Handmassage bewirken?
10.30 Uhr	Austausch Fußmassage
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Austausch Handmassage
17.00 Uhr	Erfahrungsaustausch

Der Weiterbildungsort wird je nach Teilnehmerzahl entweder in meinem Haus oder in der Waldorfschule (Moltkestr. 3) stattfinden.

Der **Preis** für das Wochenende beträgt 250 €, für Ehepaare 350 €.

Übernachtungsmöglichkeit besteht z.T. in meinem Haus, wo auch die **Verpflegung** (100,-€/WE) stattfinden wird, bei Freunden oder im Hotel.

Die Teilnahme an dem Hand- und Fußmassagenkurs verpflichtet nicht zur Teilnahme am Lehrgang, der im September beginnt.

Anmeldung bis zum 12.2.2023 erwünscht (mail@odilienschule.com)

Hier noch einige Anmerkungen zu der Hand- und Fußmassage:

*Mit den **Händen** gestalten wir die Welt, die uns gegeben und anvertraut ist. Ihre Taten und Gebärden offenbaren, was und wie wir denken, fühlen und wollen. Die Durchwärmung und rhythmische Belebung – durch die liebevolle Berührung in der Massage – können Atmung und Herzätigkeit vertiefen und harmonisieren. Die damit verbundenen vielfältigen körpereigenen Heilimpulse werden wieder geweckt. Über die Be-hand-lung können wir wieder ihrer innersten Bestimmung gewahr werden und der überhandnehmenden Robotisierung schöpferisch begegnen.*

*Das Erlernen der **Fußmassage** nach Dr. S. Pressel (es handelt sich nicht um die "Fußzonenreflexmassage") hilft auf sanfte Weise, unsere körperliche und seelische Harmonie wieder herzustellen: sie entspannt und beruhigt, löst Blockaden auf und stimuliert die Selbstheilungskräfte. Das körperliche Allgemeinbefinden verbessert sich und man findet wieder leichter zum inneren Gleichgewicht. Die erlernte Be - "handlung" ist im Familien- und Freundeskreis ohne Altersgrenzen umzusetzen.*