

online

# Einzeltrainings kontaktfrei

online

## Kinesiologie für den Alltag

Ich zeige Dir praktische Übungen aus der Kinesiologie, die Du selbst durchführen kannst und mit denen Du im Alltag aufmerksamer, fokussierter und gelassener sein kannst:

- neurolymphatische Massagepunkte
- Meridian-Energie harmonisieren
- sinnesaktivierende Übungen



## Fußreflexzonen nutzen

- Was haben Fußreflexzonen mit dem übrigen Körper zu tun?
- Was können sie bewirken?
- Wo ist welche Reflexzone und wie kannst du sie sinnvoll massieren?
- Was gibt es dabei zu beachten?

## Anti-Hallux-Prävention

Dein Training für einen fußgerechten Stand und einen kraftvollen Gang. Ich zeige Dir auch, welche Fußreflexzonen und Meridianbereiche Du unterstützend einbeziehen kannst, um Verspannungen und Blockaden zu lösen.



Anmeldung bei Kathrin Böttger  
*Kopf. Herz. Fuß.*  
85276 PAF-Niederscheuern  
mobil: 0176/ 96 057 058,  
E-Mail: [kopfherzfuss@gmx.de](mailto:kopfherzfuss@gmx.de)  
[www.kopfherzfuss.de](http://www.kopfherzfuss.de)

**Kathrin Böttger**  
System-kinesiologischer Coach (LGEZ),  
Zusatzausbildung in Wellness-Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt

Die Trainings sind als eigenverantwortliche persönliche Weiterbildung geeignet.  
Bei Beschwerden ist eine Ärztin/ein Arzt, ein\*e Apotheker\*in oder Heilpraktiker\*in hinzuzuziehen.  
Bildquelle Reflexzonen: pinterest, übrige Fotos: Kathrin Böttger, Bianca Freiling