

Fußreflexzonenmassage für

Dein Baby



Kopf und Zähne

Nebenhöhlen

Lungen

Solarplexus

Oberbauch

Unterbauch

Becken



Eine **Fußreflexzonenmassage** für Dein Baby ist hilfreich & beruhigend, eine sichere, sanfte Behandlung und Freude für Euch beide. Beginnt in **bequemer Position**, z.B. indem Dein Kind auf Deinen Beinen liegt und wenn es satt ist. Führe die Massage so oft es gut passt aus. Sie kann eine bis 10 Minuten dauern, je nach Laune des Kindes. Du wirst merken, ob Dein Kindes gerade genießen kann, oder später ein besserer Zeitpunkt ist.

1. Beginne, indem Du selbst **tief und ruhig atmest** und Deine Aufmerksamkeit auf Dein eigenes **zur Ruhe kommen** richtest, lass Deine Schultern fallen, schwatze freundlich mit Deinem kleinen Schatz.
2. Halte die kleinen **Fersen** in Deinen Händen, verweile ein wenig hier, dies gibt Deinem Kind **Vertrauen**. Vertraue selbst auf Deine Fürsorglichkeit.
3. Massiere sanft die Zehen, gib leichten Druck auf die Zehenbeeren, bewege sie ganz zart im Gelenk, dies ist besonders hilfreich bei Zahnungsbeschwerden und Erkältungen...
4. Halte Deine Daumen in die **Mitte der Füße**, kreise sanft und langsam mit Deinen Daumen. Dieses Kreisen auf dem **Solar Plexus** wirkt beruhigend und erdend.
5. Streiche sanft mit Deinen Daumen vom Punkt **unter dem Groß Zeh Richtung Ferse**. Dies beruhigt das Nervensystem.
6. Kreise langsam **im Uhrzeigersinn** mit Deinen Daumen im **unteren Bereich** des Fußes, um den **Verdauungsapparat** zu entlasten, z.B. bei Blähungen.
7. Wenn Du nicht beide Füße gleichzeitig behandelt hast, wechsele nun zum **anderen Fuß**.
8. Halte zum Schluss wieder **beide Fersen in Deinen Händen**.
9. Verschenke diese Anleitung und **ermuntere** andere Eltern zur Fußreflexzonenmassage für ihr Kind. Download unter: <http://www.dorothea-look.de/tipps-und-neues>

Praxis Dorothea Look
Heilpraktikerin

Homöopathie, Massage,
Schwangerschaftsmassage
Fußreflexzonenmassage

Bürknerstr. 7
12047 Berlin

www.dorothea-look.de

praxisdorothealook@gmx.de

030-300 233 24

 Praxis Dorothea Look

