

## Touch & Energy sanfte Polarity- Energie Arbeit

Berührung und Energie - Wohlbefinden und Entspannung für die Füße und in weiterer Folge für den ganzen Körper!

Unsere Füße sind besonders empfindsam und entspannungsbedürftig. Bis zu 70.000 Nervenenden und die Enden unserer Energieleitbahnen (Meridiane) findet man an den Extremitäten unseres Körpers. Daher wirkt sich unser stressiges und angespanntes Leben auch früher oder später auf unsere Füße aus. Leider fristen sie oft ein unbeachtetes Dasein. Obwohl sie uns jahrein, jahraus durch das Leben tragen und dabei Schwerstarbeit leisten, erfahren sie kaum liebevolle Zuwendung.

In vergangenen Zeiten lief der Mensch barfuß auf steinigem und unebenen Böden - auf diesem Weg wurden die Reflexzonen an den Füßen stimuliert und gleichzeitig massiert. Doch wer geht heute noch barfuß? Oft tragen wir den ganzen Tag über viel zu enge Schuhe und besonders schlimm für Frauen: viel zu hohe Schuhe. Dabei sind unsere Füße ein wahres Wunderwerk der Natur. Die Folgen des falschen Schuhwerks sind bekannt und auf Dauer dramatisch: eingeschränkte Durchblutung, eingeklemmte Nervenenden, Schmerzen, Krämpfe, Verspannungen und weitere die Lebensqualität einschränkende Befindlichkeitsstörungen.

Die Füße sind wie ein Spiegel unseres Lebens. Der Fußpolarity-Bodyworker kann an ihnen erkennen, wie ein Mensch durch das Leben läuft. Sie sind unsere Erdung, unsere Wurzeln. Sie sagen viel über unsere Standfestigkeit im Leben aus. Auch ist die Energieverteilung im Körper immer entsprechend der Energieverteilung an den Füßen.

Touch & Energy ist eine energetische Arbeit an den Füßen und an den Beinen. Sie basiert auf der Polarity-Technik nach Elementen von Phil Young, Wilfried Teschler und Dr. Randolph Stone.

### **Ziel der Polarity-Arbeit ist:**

- Die aus der Balance geratene Körperenergie wieder auszugleichen
- Blockaden zu lösen
- Entspannung herbeizuführen
- Stress abzubauen
- Die körpereigenen Energien wieder zu aktivieren
- Anregung der Selbstheilungskräfte
- Und bessere Eigenwahrnehmung

Diese liebevolle Körperarbeit ist schmerzfrei und äußerst wohltuend. Polarity ist die Kunst der Berührung auf allen Ebenen, wo es um Gesundheit und Lebensqualität geht: liebevoll, respektvoll, achtsam und sanft. In einer

angenehmen Atmosphäre - begleitet von leiser Entspannungsmusik - werden Sie sich total entspannt fühlen und der Alltag wird leichter. Lassen Sie sich überraschen, genießen Sie eine Wohlfühl-Zeit für ihre Füße!

***„Wenn ein Baum altert, altern zuerst die Wurzeln - Wenn ein Mensch altert, altern zuerst die Füße!“***

Nach einem anstrengenden Tag oder einer stressigen Woche ist Touch & Energy die perfekte Wohlfühl-Anwendung für ihre müden Füße und ihren müden Geist! Ihre Füße sind bei bodyandsoul-balance in guten Händen!