

# Wellness von Kopf bis Fuß

- **Qigong-Übungen zum Ankommen und Aufwärmen**
- **Partner-Fußmassage**
- **Massage der Körperrückseite mit den Füßen**
- **Theorie zum Meridiansystem und Meridiandehnungsübungen**
- **Aktivierende Qigong-Übungen**
- **Aktivierende Selbstmassage aus der chin. Tuina-Massage**
- **Kleine Übungseinheiten zum (Auf-)Lockern und Entspannen**
- **Partnermassage von Kopf und Gesicht**
- **Abschließende Übungen zum Entspannen und Nachspüren**



**Sandra Eckstein**  
**Kampfkunst und Gesundheit – Tai Chi Forum Heilbronn**  
**[www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)**  
**[www.kampfkunst-und-gesundheit.de](http://www.kampfkunst-und-gesundheit.de)**