



# Selbstmassage Füße

Ihr braucht

- Massageöl (z.B. Babyöl, Mandelöl)
- Handtuch
- dicke Socken für danach

Vorher Füße waschen nicht vergessen.

Die Wirkung des Massageöls kann mit Hilfe von ätherischen Ölen auch noch verstärkt werden. Lavendel ist z.B. entspannend.

Achtung: Flasche mit dem Öl immer kippsicher abstellen.

So und jetzt geht es los:

1. Setzt euch gemütlich hin, so dass ihr gut an eure Füße hinkommt und euch nicht allzu sehr verrenken müsst. Das Handtuch legt ihr unter die Füße. Wer mag kann den Fuß, der gerade nicht massiert wird in den dicken Socken packen.
2. Gestartet wird mit dem linken Fuß. Zunächst etwas Öl auf die Hand geben und etwas erwärmen. Nun den ganzen Fuß mit dem Öl einreiben.
3. Mit der Massage beginnt ihr auf der Fußoberseite. Streicht mit den Daumen entlang der gesamten Länge eures Fußes entlang. Umkreist den Knöchel und geht mit kreisenden Bewegungen über die Oberseite.
4. Wandert dann an die Fußsohle, streicht aus und kreist über die Fläche.
5. Zum Schluß widmen wir uns den Zehen. Hier jeden Einzelnen ebenfalls ausstreichen und mit kreisenden Bewegungen verwöhnen.
6. Als letztes nochmal den gesamten Fuß ausstreichen.
7. Und nun das Ganze am rechten Fuß wiederholen.

Bitte nur so massieren, dass es euch gut tut!

