

Handreflexmassage

durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden

10. Febr. 2026

14 – 15.30 Uhr

Anmeldung ab sofort an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Die Hände sind nicht nur geniale Werkzeuge, sondern in ihnen ist auch eine reichhaltige Schatzkiste verborgen, mit vielen Reflexpunkten, über die wir den gesamten Organismus positiv beeinflussen können. Die Handreflexmassage steht etwas im Schatten der häufig praktizierten Fussreflexzonenmassage. Die Handreflexmassage kann jedoch ebenso wirkungsvoll eingesetzt werden und ist körperlich weniger anstrengend.

Die Handreflexmassage ist einfach und unkompliziert anzuwenden, da wir die Hände immer dabei haben und diese, im Vergleich zu den Füßen, gut zu erreichen sind. Als Folge der regelmässigen Anwendung reagieren unsere körpereigenen Systeme (Kreislauf, Drüsen, Verdauung, etc.) positiv. Sie erfahren an diesem Anlass wie Sie die Handreflexmassage ganz praktisch anwenden können.

Datum/Zeit: 10. Februar 2026, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

Referentin: Silvia Tobler, Leiterin der Beratungsstelle, Sozialarbeiterin FH

Kosten: Mitglieder der Rheumaliga kostenlos, Nichtmitglieder Fr. 5.-

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt