

# Handreflexmassage

durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden

**15. Sept. 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:** 15. September 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