

Heilsame Hände

Handmassage · Workshop · Mudra-Programm · drei Wege

Kurz

Heilsame Hände versammelt drei Wege rund um die Hände: die individuelle Handmassage, den Gruppen-Workshop und ein persönliches Mudra-Programm für den Alltag.

Hände sind nicht nur Werkzeug. Sie tragen Haltung, Atem, Gefühl und Ausdruck.

Weg 1 · Individuelle Handmassage

In der 1:1 Handmassage bekommen Hände, Handgelenke, Finger und Unterarme die volle Aufmerksamkeit. Für Menschen, die viel tippen, schreiben, tragen, pflegen, basteln, halten oder innerlich festhalten.

Weg 2 · Workshop

Gemeinsam üben wir Griffe, Wahrnehmung und einfache Abläufe, die du mitnehmen kannst. Ruhig, klar und alltagstauglich.

Weg 3 · Mudra-Programm

Ein individuelles Mudra-Set: kleine Handgesten für Atem, Haltung und inneren Ton. Kurz genug für den echten Alltag.

Rahmen

Schönherzpflege. Formate 1:1 oder Gruppe. Dauer und Beitrag nach Absprache.