UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Indische Fußmassage

Erdende Berührung aus der ayurvedischen Tradition

Datum:	**30.07.2027 - 01.08.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Devapria Gokani**
Preis:	**335,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer
Tel. 0221-57407-28
n.pelzer@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar lernst du die Grundlagen der traditionellen indischen Fußmassage kennen. Seminarleiterin Devapria Gokani ist mit dieser Massageform in einer indischen Großfamilie aufgewachsen und vermittelt dir einfache, wohltuende Techniken für andere und für dich selbst.

Seminarbeschreibung

Die indische Fußmassage verbindet achtsame Berührung, Körperwahrnehmung und tiefe Entspannung. Sie hat ihre Wurzeln im Ayurveda und wird in Indien seit Generationen innerhalb von Familien weitergegeben. Im Mittelpunkt steht der Kontakt zu den Füßen: zu ihrer Beweglichkeit, Sensibilität, Stabilität und Verbindung mit dem ganzen Körper.

Warum die Füße so wichtig sind

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie verbinden uns mit dem Boden, beeinflussen Gleichgewicht, Gewichtsverteilung und Haltung und stehen in engem Zusammenhang mit Knie, Hüfte, Becken und unterem Rücken. Durch Schuhe, wenig freie Bewegung oder einseitige Belastung verlieren viele Füße an Beweglichkeit und Wahrnehmung.

In der ayurvedischen Sicht gelten die Füße als wichtiger Zugang zum gesamten Körper. Sanfte Massage, Stimulation und bewusste Bewegung können helfen, die Füße wieder lebendiger wahrzunehmen und den Körper als Ganzes zu spüren.

Was du im Seminar lernst

Du lernst traditionelle Techniken der indischen Fußmassage für die Anwendung an anderen und zur Selbstmassage. Dazu bekommst du einen kurzen Einblick in die Anatomie des Fußes sowie in die Verbindung von Füßen, Nervensystem und Körperwahrnehmung.

Vermittelt werden sanfte Massagegriffe, Fußstimulationen, ayurvedisch inspirierte Anwendungen und einfache Bewegungsübungen. Du schulst deine Achtsamkeit, verfeinerst die Qualität deiner Berührung und entwickelst mehr Sicherheit im Kontakt mit den Füßen.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Seminar richtet sich an interessierte Laien, Masseur*innen, Körpertherapeut*innen und Menschen aus therapeutischen, pädagogischen oder beratenden Berufen, die eine erdende Methode der Körperarbeit kennenlernen oder in ihre Praxis integrieren möchten.

Was du mitnimmst

- grundlegende Techniken der indischen Fußmassage
- Anwendungsmöglichkeiten für andere und zur Selbstmassage
- mehr Sicherheit in achtsamer Berührung
- Einblick in ayurvedische Hintergründe und Fußanatomie
- Verständnis für die Bedeutung beweglicher und wahrnehmungsfähiger Füße
- Übungen zur Körper-, Selbst- und Sinneswahrnehmung
- eine einfache Methode für Erdung, Entspannung und Körperkontakt

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn
Fr., 30.07.2027, 20:30 Uhr, 30 €
Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Devapria Gokani

Geboren in einer indischen Familie, lebt und atmet Devapria Ayurveda und Massage länger als sie sich erinnern kann. Ausgebildet u.a. in CranioSacraler Therapie, Myofascialer Entspannung (Rebalancing), Holistischer Massage, Indischer Kopfmassage, Hawaiianischer Massage, Ayurvedischer Yoga-Massage, Joint Release und Holistic Counselling leitet sie Ausbildungen und Gruppen in vielen Ländern der Welt und gibt Einzelsitzungen.