

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 3

**Artikel:** 75 Jahre Pro Senectute : Fussdruckmassage-Kurs  
**Autor:** Bucher, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723028>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

75 JAHRE  
PRO SENECTUTE

Dienstleistungen

# Fussdruckmassage-Kurs

«Fussdruckmassage bringt Lebensenergieprozesse wieder in Gang. Sie hilft uns, Schmerzen als Sprache unseres Körpers zu verstehen, und zeigt uns eine innere Achtsamkeit für unser Menschsein in Gesundheit.»

So sind die Kurse ausgeschrieben. Viele interessieren sich in der Hoffnung, konkrete Beschwerden mit dem Gelernten zu lindern. Andere haben davon gehört und sind neugierig, möchten mehr darüber erfahren.

Am ersten Kurstag sind viele Dinge ungewohnt, z.B. ein Fussbad bekommen und einmal die Füsse nicht selbst abtrocknen. Für viele Menschen ein unerhörtes Ereignis. Einmal einfach zu empfangen ist eine wichtige Erfahrung. Oft sind in einem Kurs sieben Frauen und vielleicht ein Mann, der sich dann sehr wohl fühlt.

Wir lernen zuerst einfache Lockerungen ausführen, den Atem beobachten, den Partner bequem lagern – liegend selbstverständlich. Erst

dann beschäftigen wir uns mit den Füßen.

Der Fuss – ein Körperteil, der oft ein Schattendasein fristet, eine Menge Arbeit leistet und wenig Beachtung findet. Langsam die Reflexionen kennenlernen, einerseits durch die eigene Erfahrung beim Empfangen der Massage, andererseits beim Geben der Massage durch die Einfühlung in die Partnerin oder den Partner. Hier eröffnet sich eine Möglichkeit, seinem Körper näherzukommen und ihn mit all seinen Eigenarten und Beschwerden anzunehmen.

Sich berühren lernen – berührt sein – ist gar nicht so einfach und doch ein starkes Bedürfnis in jedem Lebensalter. Es heisst auch oft, sich mit dem Alleinsein konfrontieren, da manchmal niemand da ist, der einem daheim eine Massage oder Berührung im weitesten Sinne schenkt.

Für mich als Kursleiterin ist es jedesmal ein Erlebnis zu erfahren, wie schnell sich eine Atmosphäre des Vertrauens ausbreitet, sich fremde Menschen in kurzer Zeit näher kommen.

Anja Bucher

## Baden<sup>+</sup> bei Zürich Kurort mit Kultur und Kurzweil

**Pauschalpreis pro Woche Fr. 700.– netto**

**7 Tage Vollpension** im Einzel- oder Doppelzimmer mit fliessend Warm- und Kaltwasser, Telefon.

7 Eintritte ins moderne Hallen- und Freiluft-Thermalschwimmbad (direkt mit dem Hotel verbunden).

Willkommens-Apéro – Solarium.

Diese Offerte ist gültig bis 31. 12. 92. Schneiden Sie diesen Coupon aus und senden Sie ihn an:

**OCHSEN**

Badehotel Ochsen\*\*\*

5400 Baden, Tel. 056/22 52 51

Fax 056/21 22 87



Ich bin an Ihrer Offerte interessiert. Bitte bestätigen Sie mir eine Reservation

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_ Person(en)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_ ZL \_\_\_\_\_

Informationen:

Pro Senectute, Forststrasse 2,  
Postfach 527, 4501 Solothurn,  
Telefon 065/22 97 80