

Entspannungspfad: Ohrenmassage

In den Ohren befinden sich zahlreiche Reflexzonen. Diese Übung aktiviert sie sanft und löst Spannungen im ganzen Körper.



Die Ohren von oben nach unten massieren. Den inneren Rand mit dem Daumen von oben her kräftig kneten. Den äusseren Rand eher sanft massieren. Abschluss mit Mittel- und Zeigfinger vor und hinter dem Ohr reiben.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbildnerin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO