

Fußreflex - Grundkurs - Theorie

Online-Kurs



Fußreflexzonen und Füße im Kontext mit Struktur
und Statik des gesamten Körpers

Schön, dass Du Dir Zeit
für Dich nimmst.



Sabine Pilz

Script zum Online-Kurs

Mein Name ist Sabine Pilz und ich liebe es, Euch die Zusammenhänge der Fußreflexe mit der Struktur und dem Gewebe an Hand vieler praktischer Beispiele zu zeigen.

praxis@sabiavita.de

www.sabiavita-shop.de/

[@t.me/glutenfrei_umdenkwerkstatt](https://t.me/glutenfrei_umdenkwerkstatt)

sabine.pilz@sabiavita-newsletter.de



über Mich

WELCOME

Als Therapeutin befasse ich mich seit über 30 Jahren mit Zusammenhängen im Körper.

Die Fußreflexzonen begleiten mich fast 20 Jahre.

In dieser Zeit konnte ich vielfältige Erfahrungen zu diesem Thema sammeln. Dieses geballte Wissen gebe ich sehr gerne an Euch weiter.

Da wir in der Schule keine Zusammenhänge lernen, möchte ich die Lücke zu diesem speziellen Thema hier ausfüllen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	7
Haftungsausschluss	Seite	10
Reflexzonen-Übersichten	Seite	12
Arbeitsutensilien & Hilfsmittel	Seite	16
Griffe & Grifftechniken	Seite	19
Bilder der Griffe	Seite	20
Behandlungsablauf	Seite	24
Organbesprechungen	Seite	26
Sensible Punkte	Seite	27
Ernährung	Seite	28
Atmung & Atemübungen	Seite	32
Statik	Seite	36
Übungen	Seite	41
Online-Kurs Ablauf	Seite	42

Reaktionen während der Behandlung	Seite	44
Leere Vorlagen	Seite	45
Eine Stunde gestalten	Seite	48
Selbstüberprüfung	Seite	49
Möglichkeiten der Umsetzung	Seite	52
Kommunikation	Seite	53
Fragebogen	Seite	54
Monatsplaner, Wochenplaner,		
Deine persönlichen Fragen zum Kurs	Seite	55
Literaturempfehlung	Seite	56
Fußreflex-Aufbaukurs	Seite	58
Schwingungsresonanzen & Bildquellen	Seite	59
Anmerkungen	Seite	61
Notizen	Seite	62
Schlussworte	Seite	65
Zusage - Gedicht von A. Schwarz	Seite	66

Haftungsausschluss



Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass nur Mediziner und Angehörige der Heilberufe berechtigt sind, eine Diagnose zu stellen und Krankheiten zu behandeln. Ziehen Sie bitte in jedem Fall einen Mediziner bei gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten hinzu! Ich bin kein Arzt und stelle keine Diagnosen, noch gebe ich irgendwelche Heilversprechen ab. Die Seminare und Ausbildungen ermöglichen keine Ausübung der Heilkunde nach dem Heilkundengesetz. Mit Buchung des Kurses stimmen Sie automatisch der Schweigepflicht zu. Mit diesem Kurs gestalten Sie aktiv den persönlichen Weg Ihrer Gesundheit und lernen Zusammenhänge erkennen. Ich begleite Sie auf diesem Weg zu Ihrer praktischen Gesundheit.

Online - Kurs - Aufbau

Der Ablauf

Schritt 1:

Erstes Online-Meeting mit Aufzeichnung

Schritt 2:

Selbststudium

Schritt 3:

Austausch in der Telegram-Gruppe

Schritt 4:

Zweites Online-Meeting mit Aufzeichnung

Schritt 5:

Selbststudium

Weiteren Fragen

- Wie viele Reflexpunkte gibt es?
- Welche Punkte sind besonders zu beachten?
- Was kann ich falsch machen?
- Wie gehe ich mit sehr schmerzhaften Punkten um?
- Wann benutze ich das „Stöckle“?
- Wie lange dauert die Behandlung?
- In welchem Zeitintervall ist ein Behandlungszyklus erfolgreich?
- Muss ich die Mondphasen beachten?
- Wie viele Behandlungen kann ich am Tag machen?
- Darf mein Partner mich ohne Ausbildung behandeln?
- Welchen Preis kann ich für eine Behandlung nehmen?
- Muss ich ein Gewerbe anmelden?

Selbstüberprüfung

Trage hier Deine Antworten ein oder schreibe alles auf einen separaten Zettel

Kommunikation

E-Mail, Telefon, Webseite, Telegram-Gruppe

praxis@sabia-vita.de

Handy: 0170 38 18 563

www.sabiavita-shop.de

@t.me/glutenfrei_umdenkwerkstatt

Geschäftliches

Der Klient trifft mit dem Behandler eine Vereinbarung auf privater Honorarbasis.

Sprechzeiten

Erreichbarkeit:

Montag-Freitag von 19-20 Uhr - persönlich

Wer sensibel den Gewebe-Puls fühlen kann, der ist bestens
vorbereitet für den Aufbaukurs. Das könnt Ihr üben.

WIE KANN ICH DICH UNTERSTÜTZEN?

FUßREFLEX-AUFBAUKURS

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung

Anmerkungen

Wir treffen uns innerhalb dieses Kurses in drei Zoom-Meetings (siehe Kalender). Hier geht es darum, alle Eure Fragen zu beantworten. Jeder Teilnehmer bekommt die Aufzeichnung anschließend zugesendet. Die Aufzeichnungen stehen nicht im Netz.

Für die Vorbereitungen zum Präsenzkurs ist es gut, wenn Du schon etwas mit den Kursinhalten vertraut bist und Du schon einmal an einem Fuß geübt hast.

Im Präsenzkurs vermittele ich Euch vor allem Gewebekunde und Zusammenhänge. Dies ist online nicht so gut möglich.

Viele verschiedene Füße erzählen viele verschiedene Geschichten. Hierfür möchte ich Euch sensibilisieren.

Fußreflexzonen - Grundkurs

Fußreflexzonen und Füße im Kontext mit Struktur und Statik des gesamten Körpers

Design, Satz und Layout: Sabine Pilz

Fotos: Sabine Pilz

1. Auflage: September 2025

Weitere Informationen und Unterstützung:

www.sabiavita-shop.de

praxis@sabia-vita.de

0170 38 18 563

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Alle Rechte der Verbreitung insbesondere die des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Mikroverfilmung, der Übersetzung und der Speicherung oder vertonten Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks behält sich die Autorin vor.

Die Verbreitung des darin enthaltenen Wissens jedoch wird begrüßt und ist erwünscht.

Einzelne Auszüge dürfen zu Rezensionen zwecken zitiert werden.

Hinweis: Der Inhalt dieses Buches hilft Dir dabei, Dein Sein, Deine Lebensweise, Deine Bewegung und Ernährung zu überdenken und zu hinterfragen. Es ist ein Angebot an Dich selbst. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Durcharbeiten des Kurses ersetzt keine qualifizierte oder therapeutische Beratung und Betreuung. Bei gesundheitlichen Störungen wende Dich bitte zuerst an einen qualifizierten Therapeuten oder Arzt.

Copyright by Sabine Pilz

Sabine Pilz



Mit den Füßen befasse ich mich schon über 20 Jahre lang.

Mich hat fasziniert, wie die Zusammenhänge im Körper wirken und wie sie sich im Außen, sprich im Körper zeigen. Ich habe versucht, das Gelernte aus meinen Ausbildungen zu verbinden und geistig zu erfassen. Die Veränderung an meinen eigenen Füßen ist unübersehbar. So hat sich mein Fuß mit den Jahren des Übens vergrößert, stabilisiert und neu geformt.

Dies und noch viel mehr möchte ich Euch vermitteln und weiter geben.