

FUSSREFLEX-GRUNDKURS-THEORIE

WORKBOOK ONLINE-KURS



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



SABINE PILZ

Online Script



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

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

- Seite 6 - Vorwort
- Seite 7 - Haftungsausschluss
- Seite 9 - Reflexzonen-Übersichten
- Seite 11 - Arbeitsutensilien & Hilfsmittel
- Seite 14 - Griffe & Grifftechniken
- Seite 15 - Bilder der Griffe
- Seite 19 - Behandlungsablauf
- Seite 20 - Organbesprechungen
- Seite 21 - Sensible Punkte
- Seite 22 - Ernährung
- Seite 27 - Atmung & Atemübungen
- Seite 31 - Statik
- Seite 36 - Übungen
- Seite 37 - Reaktionen während der Behandlung
- Seite 38 - Online-Kurs - Ablauf
- Seite 41 - Leere Vorlagen
- Seite 42 - Eine Stunde gestalten

INHALTSVERZEICHNIS

- Seite 43 - Selbstüberprüfung
- Seite 45 - Möglichkeiten der Umsetzung
- Seite 46 - Kommunikation
- Seite 47 - Fragebogen
- Seite 49 - Monatsplaner
- Seite 50 - Wochenplaner
- Seite 51 - Fragen zum Kurs
- Seite 52 - Fußreflex-Aufbaukurs
- Seite 53 - Literaturempfehlung
- Seite 55 - Schwingungsresonanzen & Bildquellen
- Seite 56 - Anmerkungen
- Seite 57 - Copyright
- Seite 58 - Schlussworte
- Seite 59 - Zusage - Gedicht von A. Schwarz



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

ERSTER SCHRITT

Erstes Online-Meeting mit
Aufzeichnung

SCHRITT

2

Selbststudium

ZWEITER SCHRITT

SCHRITT

3

DRITTER SCHRITT

Austausch in der Telegram-
Gruppe

ONLINE-KURS-AUFBAU

DER ABLAUF

SCHRITT

4

VIERTER SCHRITT

Zweites Online-Meeting mit
Aufzeichnung

SCHRITT

5

Selbststudium

FÜNFTER SCHRITT

SCHRITT

6

SECHSTER SCHRITT

Weiterer Austausch in der
Telegram-Gruppe

ONLINE-KURS-AUFBAU

DER ABLAUF

SCHRITT

7

SIEBTER SCHRITT

Drittes Online-Meeting mit
Aufzeichnung

SCHRITT

8

Präsenz-Kurs in Regensburg

ACHTER SCHRITT

SCHRITT

9

NEUNTER SCHRITT

Weiteres Üben & vorbereiten des
Aufbaukurses

KURS WORKBOOK

SELBSTÜBERPRÜFUNG

FRAGEN ZUM THEMA REFLEXZONEN



Welche Organe liegen im rechten Fuß plantar und innen?



Welche Organe liegen auf der dorsalen Fußseite?



Welche Organe liegen im linken Fuß plantar und außen?



Welche Organe fehlen in den drei vorigen Aufzeichnungen?

FRAGEN ZUM THEMA ORGAN-ZUSAMMENHÄNGE



An welchem Gewebe erkenne ich was?



Welche Übungen passen zu mir?



Woran erkenne ich Fehlstatik?



Welches ist mein wichtigstes Thema?

ALLE WEITEREN FRAGEN



Wie viele Reflexpunkte gibt es?



In welchem Zeitintervall ist ein Behandlungszyklus erfolgreich?



Welche Punkte sind besonders zu beachten?



Muss ich die Mondphasen beachten?



Was kann ich falsch machen?



Wie viele Behandlungen kann ich am Tag machen?



Wie gehe ich mit sehr schmerzhaften Punkten um?



Darf mein Partner mich ohne Ausbildung behandeln?



Wann benutze ich das "Stöckle"?



Welchen Preis kann ich für eine Behandlung nehmen?



Wie lange dauert eine Behandlung?



Muss ich ein Gewerbe anmelden?

KURS WORKBOOK

SELBSTÜBERPRÜFUNG



TRAGE HIER DEINE ANTWORT EIN
ODER SCHREIBE ALLES AUF EINEN SEPARATEN ZETTEL

.....



TRAGE HIER DEINE ANTWORT EIN
ODER SCHREIBE ALLES AUF EINEN SEPARATEN ZETTEL

.....



TRAGE HIER DEINE ANTWORT EIN
ODER SCHREIBE ALLES AUF EINEN SEPARATEN ZETTEL

.....



TRAGE HIER DEINE ANTWORT EIN
ODER SCHREIBE ALLES AUF EINEN SEPARATEN ZETTEL

.....

ONLINE KURS

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 18-20 Uhr - persönlich

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

Das könnt Ihr üben.

WIE KANN ICH DICH WEITER 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.

FUSSREFLEX- 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](http://www.sabiavita-shop.de)

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

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 Rezensionszwecken 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

FUSSREFLEX-GRUNDKURS



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.

Ich freue mich auf alle, die sich auf sich und das Leben einlassen können.

Die Kenntnisse der Reflexzonen sind mannigfaltig einsetzbar. Es ist jedem selbst überlassen, wie er dieses Wissen anwendet und einsetzt.



Gabine Pilz