

Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort von **Dipl.-Psych. Karlheinz Siegmund**

Einleitung

DIE GOLDENEN SIEBEN

Nehmt euch Zeit für einander

Gestalte einen Wohlfühlraum

Nimm eine wohlwollende Grundhaltung ein

Höre auf das, was der andere braucht

Respektiere Grenzen – deine eigenen und die des anderen

Wende Massagetechniken präzise und einfühlsam an

Verstehe, warum Berührung wirkt

MASSAGE TUT (FAST) ALLEN GUT

Massieren kann (fast) jede/r

Partnermassage

Massage während der Schwangerschaft

Massage für Freunde

Massage für ältere Menschen

Massage für Kinder und unter Kindern

Babymassage

Professionelle Massage durch geschulte Behandler/innen

Gegenanzeigen: Hier darf nicht massiert werden

MASSAGE VON KOPF BIS FUSS

mit Massagegriffen und Behandlungsabläufen für fünf Körpersegmente

Die richtige Vorbereitung und Einstimmung auf die Massage

Rücken

Beine und Füße

Kopf, Nacken und Gesicht

Arme und Hände

Bauch

DIE TOUCHLIFE® METHODE

TouchLife – das Leben berühren

Studien über die Wirksamkeit komplementärer Methoden

Die fünf Pfeiler der Methode

Für welche Beschwerden oder Anlässe empfiehlt sich die TouchLife Methode?

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Seminare und Grundausbildung an der TouchLife-Schule

Wir berühren Menschen: Internationales TouchLife Massage-Netzwerk

Zubehör

Musikempfehlungen

Literaturempfehlungen

Weitere Bücher der Autoren

Über die Autoren