

BUCHBEITRAG von Frank B. Leder & Kali Sylvia von Kalckreuth

GOLDENE MASSAGEREGELN

Gute Massagen geben von Anfang an mit TouchLife

Menschen brauchen Berührung. Mit Massagen kann jede*r im Freundes- und Familienkreis direkt helfen und einander Gutes tun. So sind die „Goldenen Massageregeln“ für all jene gedacht, die eine in Achtsamkeit ausgeführte, harmonische Massage geben möchten und Wert darauf legen, alles richtig zu machen.

Das Buch „**Goldene Massageregeln**“ von Frank B. Leder und Kali Sylvia von Kalckreuth ist ein praxisnaher Ratgeber, der Massage nicht nur als Technik, sondern als ganzheitliche Form achtsamer Berührung versteht.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Massage wohltuend, respektvoll und bewusst ausgeführt werden kann – unabhängig davon, ob man professionell oder im privaten Umfeld massiert.

Das Buch basiert auf der TouchLife Methode, einer ganzheitlich ausgerichteten Massageform. Sie verbindet die bewährtesten Techniken aus aller Welt und ruht auf fünf Pfeilern: **Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit.**

Das Autorenduo Leder & von Kalckreuth sind die Begründer der TouchLife Methode. Seit den 1990er Jahren ließen sich schon Tausende Massagefans bei den ausgewiesenen Experten für ganzheitliche und achtsamkeitsbasierte Massage ausbilden.

Besonders hervorzuheben ist der ganzheitliche Ansatz des Buches. **Die Autoren beschränken sich nicht auf einzelne Handgriffe, sondern vermitteln eine innere Haltung, die für eine gelungene Massage entscheidend ist.** Achtsamkeit, Mitgefühl, Fachwissen und Einfühlungsvermögen werden als zentrale „goldene Regeln“ beschrieben, die jeder Massage zugrunde liegen sollten.

Diese Kombination verleiht dem Werk eine besondere Tiefe und hebt es von rein technischen Massageanleitungen ab. Gleichzeitig bleibt der Text gut verständlich und richtet sich ausdrücklich auch an Anfängerinnen und Anfänger ohne medizinische oder therapeutische Ausbildung.

Ein weiterer Pluspunkt sind die zahlreichen anschaulichen Stepfotos und klar strukturierten Anleitungen.

Sie ermöglichen es den Leserinnen und Lesern, die beschriebenen Massagen für die Körperregionen Rücken, Beine, Arme, Kopf und Bauch Schritt für Schritt nachzuvollziehen und sicher umzusetzen.



Echtes Plus: Für jede Körperregion gibt es eine Spürübung, die dabei hilft, sich des eigenen Körpers und der ihm innewohnenden Weisheit noch bewusster zu werden.

Zusätzlich werden wichtige Hinweise zu Grenzen, Kontraindikationen und zum respektvollen Umgang mit dem massierten Menschen gegeben, was dem Buch eine verantwortungsvolle und seriöse Note verleiht.

Insgesamt überzeugt Goldene Massageregeln durch seine ruhige, wertschätzende Sprache und seinen ganzheitlichen Blick auf Berührung. Man kann es als klassisches Lehrbuch verstehen und gleichzeitig als Leitfaden für bewusste Nähe und achtsame Zuwendung.

Damit empfiehlt es sich als Standardwerk und Inspiration besonders für Menschen, die ihr Talent für wohltuende Berührung in Form von Massagen in die Welt bringen (möchten).



Autoren: Kali Sylvia von Kalckreuth und Frank B. Leder | 152 Seiten | über 150 Abbildungen mit vielen Schritt-für-Schritt-Fotos | Link zum Webshop: <https://haedecke-shop.de/products/goldene-massageregeln-kali-sylvia-von-kalckreuth-frank-leder-touchlife>