Aanraken en aangeraakt worden zijn basisbehoeften. Bij verdriet, angsten, spanning en eenzaamheid kan een eenvoudige aanraking soms van grotere betekenis zijn als een gesproken woord. We mogen dan ook de waarde van aanraking en massage op ons emotionele en zelfs spirituele welzijn niet onderschatten. Na een kortere of langere aanraking of massage geven de ontvangers vaak aan zich minder angstig, eenzaam, boos, gefrustreerd of nerveus te voelen. Ook kan het aanleren en uitvoeren van massage door een mantelzorger een extra dimensie geven aan de relatie tussen zorgvrager en mantelzorger. Naasten voelen zich vaak machteloos wanneer hun geliefde ziek is. Door middel van eenvoudig aan te leren technieken kunnen zij letterlijk en figuurlijk de band versterken.

Tijdens de cursusdag Hand- en Voetmassage krijg je eerst een stukje theorie zodat je je ervan bewust wordt wat voor effect massage kan hebben en dat massage voor veel mensen en in veel toepassingen een weldaad kan zijn, maar dat er ook situaties zijn waarin het niet, of in aangepaste vorm kan. Ook krijg je informatie over geschikte massageolie en maak je je eigen olie.

Daarna ga je uitgebreid aan de slag met het leren en oefenen van massage van de handen en van de voeten, technieken die je op een heel laagdrempelige manier contact laat maken met de ontvanger. Na de dag ben je in staat korte, maar langdurig weldoende massages te geven om het welbevinden van de ontvanger te vergroten.