

Oase der Entspannung

Silke Steinfatt eröffnet erste Praxis für Reflexologie in Dresden

Von Lilli Vostry

Wenn man für sich selbst nichts Gutes tut, kann man es auch nicht an andere weitergeben.“ Eine alte Weisheit, die im Alltag oft zu wenig Beachtung findet, findet Silke Steinfatt. „Da geht es oft hektisch zu. Gehetze, Spaß und Kaufen dominieren. Viele vergessen sich dabei völlig.“ Für all diejenigen, die

zweijährige Ausbildung mit Abschlussprüfung. Außerdem ist sie Mitglied im Deutschen Reflexologengenverband. Bisher betreute sie ihre Kunden vor Ort und im Zentrum „Balance“ für Körper, Geist und Seele mit Sitz im Seidnitz-Center. „Da musste ich überall mit anderen Bedingungen klarkommen. Eine Erfahrung war auch, dass die Leute daheim nicht so tief entspannen können, wo entweder das Telefon klingelt, die Kinder umhertoben oder einem unerledigte Haushaltsdinge einfallen“, erzählt sie. Daher schaute sie sich nach einem eigenen

Raum um, in dem sie auch Veranstaltungen wie offene Wohlfühl-Abende durchführen kann. Diese will Silke Steinfatt künftig jeden Donnerstag ab 20 Uhr für Männer und Frauen anbieten, zum Wochenausklang oder um für die kommende Arbeit Kraft zu schöpfen. Zur Entspannung gibt es dann Lockerungs- und Dehnungsübungen, Selbstmassage oder angeleitete, gegenseitige Massagen. Geplant sind auch Vorträge, beispielsweise über Atemtherapie und Aromapflege. Ihren Praxisraum, den sie privat mit Unterstützung von Freunden finan-

ziert, richtet Silke Steinfatt zurzeit ein. Es ist eine Praxisgemeinschaft zusammen mit der Heilpraktikerin Karin Fechter. „Ab dem dritten Monat muss sich die Praxis wirtschaftlich tragen“, hat sich Silke Steinfatt vorgenommen. Eine Anwendung kostet 50 Mark.

Im Haus befinden sich mehrere Büros. Wem nach Arbeitsstress der Sinn nach Entspannung steht, braucht nur ins Erdgeschoss in das Wohlfühl-Reich der Reflexologie gehen. Die Wände im Behandlungsraum sind in warmem, erdigem Orange gestrichen. Ein Holzregal, eine Duftlampe, ein plätschernder Zimmerbrunnen und eine Liege sorgen für Behaglichkeit. „Reflexologie ist sehr gut geeignet, unser Wohlbefinden zu steigern“, erzählt Silke Steinfatt. Die Massage war schon in alten Kulturen bekannt, schon alte Höhlenmalereien zeigen Berührungen von Händen und Füßen. Massiert werden Hände, Füße und Ohren. Das geschieht mit den Fingern sanft rhythmisch und einfühlsam. „Durch das Stimulieren der Reflexpunkte bekommen wir Zugang zum Körper und zur Seele“, erklärt die Expertin. Nacher erkennt mancher Ehemann seine übers ganze Gesicht strahlende Frau kaum wieder, schmunzelt sie. Das sind auch Glücksmomente für Silke Steinfatt: „Dieses Gutessehen, das auch von innen kommt, weil man sich wohlfühlt.“

**STARKE
Frauen**

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

ihf eigenes Wohlbefinden stärken wollen, schafft Silke Steinfatt eine Oase der Entspannung.

„Ein Wagnis ist es schon, gerade auf gesundheitlichem Gebiet in die Selbstständigkeit zu gehen“, weiß sie. Dennoch geht die alleinerziehende Mutter zweier Töchter im Alter von 12 und 15 Jahren diesen Schritt, um sich eine neue berufliche Existenz aufzubauen. Gelernt hat sie Zierpflanzengärtnerin. Mit einem „Schnupperangebot“ eröffnet Silke Steinfatt am 29. Mai (15 bis 21 Uhr) ihre eigene Praxis für Reflexologie in einem alten Villengebäude auf der Fetscherstraße 24. Die erste ihrer Art in Dresden. Silke Steinfatt absolvierte in Berlin eine



Silke Steinfatt hilft mit, dass sich jeder wohl fühlt und gut aussieht. Am Montag eröffnet sie ihre Praxis für Reflexzonen-Massage. Foto: Steffen Füssel

SÄCHSISCHE ZEITUNG MAI 2000