

# Klassische Massage

## NATURHEILKUNDE



Die klassische Massage ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform. Sie besteht aus vier Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

- Die Effleurage, ein sanftes Streichen zur Kontaktaufnahme mit dem Klienten und zum Erspüren der Verspannungen und Verhärtungen;
- Die Petrissage, das Kneten, bei dem die Muskeln gegeneinander verschoben und dabei gedehnt werden, zur

Anregung der Durchblutung und zur Lösung von Verspannungen;

- Die Friktion (Reibung), bei der mit dem Daumen oder den Fingerkuppen tiefe, kreisende Bewegungen ausgeführt werden, um Myogelosen (harte Knoten im Muskelgewebe) zu lösen und zuletzt
- Das Tapotement, bei dem durch Klopfen und leichtes Schlagen mit der lockeren Hand das Nervensystem angeregt und eine tiefe Durchblutung der Muskulatur bewirkt wird.

Die klassische Massage dient in erster Linie zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, zur besseren Durchblutung der Haut und zur Entspannung und gleichzeitigen Vitalisierung des ganzen Menschen.

In diesem Seminar erlernen Sie die klassische Massage von einer erfahrenen Dozentin, in Theorie - mit anatomischen Grundlagen - und viel Praxis.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Laken/Badehandtuch und Schreibzeug zum Seminar mit.

**Dozent/in Annika Hesse:** Jg. 1974. Nach der 2-jährigen Vollzeit-Ausbildung zur staatl. gepr. Kosmetikerin und Fußpflegerin hat sich Frau Hesse auf Wellnessmassagen und die Behandlung von Hautunreinheiten spezialisiert. Sie übte verschiedene Tätigkeiten in Wellnesseinrichtungen sowie als Führungskraft in Einzelhandel/Kosmetik aus. Zusatzqualifikationen: Visagistin, manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Aromakunde, Fußreflexzonenarbeit, Kundalini Yogalehrerin KRI Level 2. Sie ist Gruppenleiterin für Tantra-, Hatha-, und Kundalini Yoga-orientierte Transformationsarbeit, Fastenleiterin, Access Consciousness Practitioner® und hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2012 ist sie Dozentin an der Paracelsus Schule, seit 2014 selbständig.

Termine:

**Sa. 23.01.2021**

**So. 24.01.2021**

**Sa. 13.02.2021**

**So. 14.02.2021**

**Sa. 13.03.2021**

**So. 14.03.2021**

**Sa. 05.06.2021**

**So. 06.06.2021**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**890,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule**

**Zindelstr. 3-5**

**37073 Göttingen**

Tel. 0551 - 573 47

Seminarnummer:

**SSA34050920V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

