



Rücken-/Nackенmassage Basis (Kleingruppe)

Beschreibung	Wie stark wir in unserem Alltag belastbar und leistungsfähig sind, hängt weitgehend von einem intakten Rücken ab. Massage lindert Schmerzen, entspannt, regeneriert und fördert das Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Muskeln im Schulter-Rücken-Nackenbereich dehnen und lockern. So werden Stress-Symptome und Verspannungen abgebaut, Energieblockaden gelöst. Und dank gegenseitiger Massage erzielen Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen für sich selbst.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen der Anatomie und Physiologie• Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen• Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.• Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.		
Datum	12.01.2020 / E_1340561		
Zeit	09:00 - 15:50 h		
Wochentage	So		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 150.00 (zusätzlich Material) Massageöl, Kursunterlagen		
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 So	12.01.2020	09:00 - 15:50