



Faszination Massage

einfach und effektiv für den Hausgebrauch
mit Hansruedi Zimmermann, Ärztl. dipl. Masseur

Allgemeines:

Entspannung für Körper und Geist. Massagen sind eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Die Ziele des Kurses sind:

Mit Massagen lösen Sie Verspannungen, Verklebungen und bringen die Zirkulation der verschiedenen Gewebsschichten wieder zum Fließen.

Wir steigen von Anfang an in die Praxis ein, und lernen Step by Step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer Entspannungsmassage für den Rücken, Schultern und Beine kennen.

- Wir arbeiten in zweier Teams (max. 6 Personen)
- Eine Person arbeitet die zweite spürt und geniesst
- Man hat die Möglichkeit ausserhalb des Kurses zu üben
- Wir kennen die Indikationen und Kontraindikationen
- Sie lernen einige Muskelpartien kennen und spüren
- Erlernen von diversen Grund-Griffen (Basis)
- Wir lösen Verspannungen am Nacken und Rücken
- Wir bringen die Zirkulation der Beine wieder in den Fluss
- Ich zeige Ihnen aus meiner Praxis einige Griffe und Techniken

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Montag bis Freitag 09.30 – 10.00 Uhr Getränke Montag bis Freitag 10.00 – 12.00 Uhr Massieren
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Bequeme Kleidung

Preise pro Person / Datum:

CHF 320.00, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
Wochenkurs

- 03.11. – 10.11.2018

Kursdurchführung ab 2 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 6 Personen.

Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis Woche findet statt.