

INFORMATIONSBLATT FOLGE 504

MASSAGE

von Basics bis Specials

Durch das gegenseitige Massieren lernen wir **die richtige Massage** „aus der Praxis für die Praxis“.

Achtsamkeit und Feinfühligkeit tragen dazu bei, dass der ganzheitlich arbeitende Masseur zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung beiträgt.

Durch sein Wissen und seine Fertigkeiten Ungleichgewichte zu beseitigen, ermöglicht er das Erleben von **Gelassenheit, Zufriedenheit** und Wohlbefinden. Die Massage ist im weitesten Sinne ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit.

In unserem Kurs werden die typischen Grifftechniken der klassischen Massage unter **einer fachkundigen Anleitung** angeboten ergänzend werden auch Techniken aus der Fußreflexzonen-, Triggerpunkt-, Funktions-, Bindegewebs-, Segmentmasse, Lymphdrainage, Lomi Lomi Nui, Tuina-Anmo (Chinesische Heilmassage), Akupressur, Bürstenmassage, Gesichtsmassage u. a. m. gezeigt.

Die **Massage** (von **frz.** masser „massieren“, aus **arab.** „berühren; betasten“ oder aus **griech.** „kneten“) dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.



Allgemeine Wirkungen der Massage:

- Lokale Steigerung der **Durchblutung**
- Senkung von **Blutdruck** und **Pulsfrequenz**
- Entspannung der Muskulatur
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über **Reflexbögen**
- Psychische Entspannung
- Reduktion von **Stress**
- Verbesserung des **Zellstoffwechsels** im Gewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Unbedingt mitzubringen: *Badetuch, Leintuch, Massageöl und eine gesunde Einstellung zum Körper. *Bekleidungsempfehlung: Badeanzug, Badehose Wien, im September 2012/



© Peter Gauß, MSc