8086 Schulter-, Nacken- und Kopfmassage

Sie lernen eine Schulter-, Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage ohne Öl sowie Dehnungen am bekleideten Körper, in der Bauch-, Rücken- und Seitenlage sowie im Sitzen. Gearbeitet wird mit Daumen, Finger- und Ellbogendruck.

Die Massage, Dehnung und Lockerung der Muskulatur im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich verursacht eine positive, entspannende und lindernde Wirkung.
Durch die Massage wird der gesamte Körper entspannt. Das hilft dem Körper, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und den täglichen Stress abzubauen.
Die Griffe können mit anderen Massagetechniken kombiniert oder als eigene Behandlung angewendet werden.

Die Trainingsziele:

- Theorie
- Schultermassage
- Kopf- und Gesichtsmassage
- In der Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage sowie im Sitzen

Die Zielgruppe:

- Masseurinnen und Masseure
- Kosmetiker:innen
- Ayurveda, Tuina und Shiatsu Praktiker:innen
- Fachlich Interessierte Personen

Mitzunehmen:

- Bequeme Kleidung
- 2 Leintücher (kein Spannleintuch)
- 1 Handtuch

8086 Schulter-, Nacken- und Kopfmassage

Abbildung 1: Marin Conic - stock.adobe.com