

# 8089 Burnout-Prophylaxe in der Massagepraxis

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass spezielle Massagetechniken hilfreich sind, das Stresshormon Cortisol abzubauen.

In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau einer spezifischen Behandlung: vom Gebrauch von Aromaölen über Spezialgriffe aus verschiedenen Massagetechniken und aus der Akupressur, die Anleitung zu spezifischen Entspannungsübungen bis hin zur Auswahl entsprechender Hintergrundmusik.

Gönnen Sie sich und Ihren Kundinnen und Kunden eine erholsame Auszeit in Ihrer Massagepraxis!

## Die Trainingsziele:

- Behandlungsaufbau und Ablauf
- Einsatz von Aromaölen
- Grifftechniken
- Entspannungsübungen
- Hintergrundmusik

## Die Zielgruppe:

Masseurinnen und Masseur

## Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Decke
- zwei Handtücher
- Leintücher, (Aroma)Öle nach eigenem Belieben

## Die Trainerin:

Ursula Ruthmann, ppK Akademie



Kursbuchung und weitere Details unter **8089** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)