



# Massagekurs



## ganz & klassisch

Massage ist eine einfach zu erlernende Heilmethode, die Entspannung und Ausgeglichenheit fördert und eine intensive Begegnung mit dem eigenen Körper ermöglicht.

An diesem Wochenende widmen wir uns dabei der Massage von **Rücken und Nacken**, beziehen aber auch den **ganzen** Körper ein. Der Kurs führt dabei in die Praxis der **Klassischen** Massage ein (Streichungen, Kreisungen, Knetungen), vermittelt aber auch Techniken aus anderen Bereichen der Körperarbeit.

Durch Übungen, anatomische Beschreibungen und natürlich Massagen kann der Körper erfahren, entspannt und vitalisiert werden. So können die Teilnehmer\*innen am Ende des Kurses andere Menschen sicher mit wohltuenden Berührungen, gezielten Lockerungen und tiefen Massagegriffen behandeln.

Der Kurs lässt neben theoretischen Zugängen viel Raum für das Ausprobieren der Griffe unter Anleitung und das Genießen des Erlernten. Mit einem **ganzheitlichen** Zugang im Sinne der Einheit von Körper, Seele und Geist gibt der Massagekurs auch Impulse zur Selbsterfahrung und Schulung der eigenen Achtsamkeit.

Die Teilnehmer\*innen brauchen keine Vorkenntnisse, sondern Spaß am Massieren und Neugierde, sich auf diese wunderbare Form des Kontakts einzulassen.

Termin:

**27. & 28. April 2019**

Samstag: 10-19 Uhr

Sonntag: 10-18 Uhr

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Nienbergen

Nienbergen 13

29468 Bergen an der Dumme

[www.step-beratung.de](http://www.step-beratung.de) - Seminarhaus

Kosten: 90€, ermäßigt 80€

plus 20€ für 2x Mittagssuppe & Kaffee/Tee

Kursleitung & Anmeldung:

Anja Rabeneck, Heilpraktikerin

Massage, Körperarbeit & Osteopathie

Auf dem Berg 10, 29439 Lüchow OT Jeetzel

[anja.rabeneck@gmx.de](mailto:anja.rabeneck@gmx.de) Tel.: 05841 - 1250655

[www.anja-rabeneck-massage.de](http://www.anja-rabeneck-massage.de)

Übernachtung im Seminarhaus ist möglich.

Buchung:

[info@step-beratung.de](mailto:info@step-beratung.de) Tel.: 05845-969993