



Rücken-/Nackенmassage Grundlagen

Description	Wie stark wir in unserem Alltag belastbar und leistungsfähig sind, hängt weitgehend von einem intakten Rücken ab. Massage lindert Schmerzen, entspannt, regeneriert und fördert das Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Muskeln im Schulter-Rücken-Nackenbereich dehnen und lockern. So werden Stress-Symptome und Verspannungen abgebaut, Energieblockaden gelöst. Und dank gegenseitiger Massage erzielen Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen für sich selbst.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen der Anatomie und Physiologie• Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen• Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage		
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Groupe cible	Personen ab 18 Jahren, die das Erlernte im Heimgebrauch anwenden möchten.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.• Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.		
Date	11.12.2022 - 11.12.2022 / E_1602178		
Horaire	08:30 - 16:30 h		
Jours	Di		
Durée	1 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 206.00		
Lieu du cours	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Di	11.12.2022	08:30 - 16:30