

Soul & Bodybalance

Workshop Kräuterstempel - Massage

Nicht nur über die Haut erreichen uns die Wirkstoffe der Kräuter, sie wirken zusätzlich als Aromatherapie, da die Duftstoffe über die Atemwege aufgenommen werden.

Wärme – Duft – Streichungen
Ein Potpourri für die Sinne

Das vegetative Nervensystem wird besänftigt und Stressfolgen im Körper entspannen sich.

Geeignet ist diese Anwendung auch bei Gelenkschmerzen – Rheuma.

Inhalt

- Bevorzugte Kräuter-Mischungen und deren Wirkung
- Herstellen von Kräuterstempel
- Oelmischungen und deren Wirkungsweise
- Bedienung / Vorstellung Wärmequelle
- Wirkungsweise der Massage
- Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf einer Kräuterstempel-Massage
- Praktische Ausführung einer Kräuterstempel-Massage

Sie erlernen die Herstellung von Kräuterstempel und kennen die Anwendung einer Kräuterstempel-Massage. Sie kennen die positive Auswirkung dieser Massage und deren Einfluss auf Körper und Geist.

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen

2 Badetücher, bequeme Kleidung

Datum/Zeit

Tages Workshop, siehe Webseite

Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun