

Soul & Bodybalance

Workshop Kräuterstempel - Massage

Durch die Kombination von Wärme und der Wirkstoffe ausgewählter Kräuter, bewirkt die Massage eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den ganzen Organismus.

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

Zusätzlich wirkt die Aufnahme der Kräuter-Duftessenzen beim Atmen wie eine Aromatherapie.

Besonders eignet sich diese Anwendung bei Gelenkschmerzen – Rheuma.

Inhalt

- Bevorzugte Kräuter-Mischungen und deren Wirkung
- Herstellen von Kräuterstempel
- Ölmischungen 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, Datum siehe Webseite

10:00 – 16:00 Uhr

Preis

CHF 220.- Tagesworkshop inkl. Dokumentation, Zertifikat, (Obst und Getränke stehen zur Verfügung)

Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun