Naturheilkunde

Klassische Massage

Die klassische Massage ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform. Sie besteht aus vier Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

- Effleurage: Sanftes Streichen zur Kontaktaufnahme mit d. Klienten/in und zum Erspüren der Verspannungen und Verhärtungen.
- Petrissage: Kneten, bei dem die Muskeln gegeneinander verschoben und dabei gedehnt werden, zur Anregung der Durchblutung und zur Lösung von Verspannungen.
- Friktion (Reibung): mit dem Daumen oder den Fingerkuppen werden tiefe, kreisende Bewegungen ausgeführt, um Myogelosen (harte Knoten im Muskelgewebe) zu lösen.
- Tapotement: Durch Klopfen und leichtes Schlagen mit der lockeren Hand wird das Nervensystem angeregt und eine tiefe Durchblutung der Muskulatur bewirkt.

Die klassische Massage dient in erster Linie der Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, zur besseren Durchblutung der Haut sowie zur Entspannung und gleichzeitigen Vitalisierung des ganzen Menschen.

Sie ist geeignet für Therapeuten/innen und Wellnesspraktiker/innen.

Termine

Sa, 19.09.2026
10:00-18:00 Uhr
So, 20.09.2026
10:00-18:00 Uhr
und 6 mehr

Preis

1.150,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Mönchengladbach
Hindenburgstr. 34/Ecke Krichelstr. 21
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161-20 40 51

Seminarnummer

SSA41240426V2

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.09.2026

Dozentin

Saskia Verhufen

Schon während ihrer Tätigkeit als Masseurin und medizinische Bademeisterin wuchs ihr Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden. Die Ausbildung zur Heilpraktikerin war für Frau Verhufen der konsequente nächste Schritt. Es folgten Vertiefungen in CranioSacral Therapie und Traditioneller Chinesischer Medizin. Yoga begleitet sie seit vielen Jahren und prägt sowohl ihr persönliches als auch ihr berufliches Wirken. Nach ihrer 500-Stunden-Yogalehrerausbildung an der Paracelsus Schule Mönchengladbach unterrichtet sie Hatha Yoga, Yin Yoga, Hormonyoga, Pranayama und Meditation. Als Mutter von zwei Kindern, Heilpraktikerin in eigener Praxis und Dozentin seit 2012 vermittelt sie ihr Wissen praxisnah, lebendig und mit viel Herz.