



 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

Mi, 25.02.2026

09:00-17:00 Uhr

Do, 26.02.2026

09:00-17:00 Uhr

[und 6 mehr](#)

### Preis

1.150,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Siegen

Birlenbacher Hütte 4

57078 Siegen

Tel. 0271-771 11 01

### Seminarnummer

SSB59250226

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 07.02.2026

Dozentin

### Freia Hebel

Jg. 1955; Nach ihrer Ausbildung zur Masseurin und med. Bademeisterin, absolvierte sie zusätzliche Ausbildungen zur Krankengymnastin und Heilpraktikerin. In eigener Praxis ist sie seit 1975 tätig. Sie besitzt folgende Zusatzausbildungen (u.a.): Psychosomatische Medizin, Meditationslehre, Atemtherapeut, Qi Gong, Manuelle Lymphdrainage (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie KPE), Craniosacrale Therapie und Cranio Mandibuläre Therapie. An den Paracelsus Schulen unterrichtet sie mit viel Freude und Begeisterung.