

 **Beauty und Wellness**

Kopf-Nacken-Antistress Massage

Als Volksleiden ist der „verspannte Nacken“ dem größten Teil der Bevölkerung bekannt. Häufig wird er auf zu viel Stress zurückgeführt. Auch einseitige Körperhaltungen über längere Zeit (Sitzen am PC) führen oft zu Beschwerden in diesem Bereich. Ebenso kann ein häufiges „Zähne zusammenbeißen“ oder nächtliches Zähneknirschen zu massiven Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich führen.

Mit der Kopf-Nacken-Antistressmassage wird, über wichtige Reflexzonenpunkte und der Behandlung der Schulter- und Nackenmuskulatur, gezielt eine ausgleichende und entspannende Wirkung erreicht.

Die Antistressmassage ist eine Mischung aus Akupressur und verschiedenen bewährten Massagetechniken.

Sie hilft bei:

- Verspannungen und Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich
- Migräne und Kopfschmerzen lindernd bzw. vorbeugend
- Tinnitus
- Verspannung im Kieferbereich und Kiefergelenk
- Emotionalen Spannungen
- schlechter Körperhaltung und verbessert die Aufrichtung
- einem schwachen Immunsystem
- Der Anregung unserer Selbstheilungskräfte

Die erlernten Techniken werden zu einem vollständigen Behandlungskonzept zusammengeführt und am Ende des Seminars als komplette Massage gegenseitig geübt.

Bitte mitbringen: ein größeres Handtuch oder Leintuch, ein kleines Kissen, Decke, Getränk (am besten Wasser).

Die Materialkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Termin

So, 24.05.2026
09:00-17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Chemnitz
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371-51 79 81

Seminarnummer

SSH09240526

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.01.2026

Dozent**Jens Barthelt**

Jg. 1971, geschieden, zwei Kinder. Als Quereinsteiger aus der Industrie fühlte er sich nach einem Grundkurs in `Wellnessmassage` dazu berufen, dies zu seinem Beruf zu machen. Seit 2018 ist er in eigener Praxis als mobiler Wellnessmassagepraktiker tätig. In sein Massageangebot lässt er Techniken aus Ayurveda, Shiatsu, Reiki, energetische Massagen und aus der TCM einfließen und steht dabei auch psychologisch seinen Klienten/innen zur Seite. Seit 2020 absolviert Herr Barthelt eine Ausbildung zum Heilpraktiker an der Paracelsus Schule, um seinen Klienten/innen neben dem Wellnessbereich auch im gesundheitlichen Feld kompetent zur Seite stehen zu können. Begleitend dazu bringt er seine Kompetenz im Wellnessmassagebereich als Dozent bei den Paracelsus Schulen ein.