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

Fr, 16.10.2026
10:00-18:00 Uhr
Sa, 17.10.2026
10:00-18:00 Uhr
und 6 mehr

Preis

1.150,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH09161026V2

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 09.10.2026

Dozentin

Lolitta Nowack

Jg. 1960, arbeitet seit über 30 Jahren als Physiotherapeutin, Masseurin und Lebensberaterin. Nach einer Nahtoderfahrung entdeckte sie ihre Berufung zur Naturheilkunde. Es folgten Privatunterricht an verschiedenen Schulen, eine Universitätsausbildung (Diplom), Arbeit am wissenschaftlich-methodischen Zentrum nichttraditioneller Heilmethoden (Dschuna; Diplom) und am Zentrum `Altermed` (Diplom) in Usbekistan. 2007 schloss sie die HP-Ausbildung bei Paracelsus ab, weiterhin besuchte sie weltweit Fortbildungen (Fußreflexzonenmassage, Ayurveda, Kalifornische Massage, Bioenergiemassage, Baby-Massage-Kursleiter). Neben ihrer ehrenamtl. Tätigkeit als Vorsitzende eines gemeinnützigen Vereins praktiziert sie seit 1997 in eigener Praxis in Apolda, seit 2005 ist sie Dozentin an den Paracelsus Schulen.