



 **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, 05.02.2027
09:00-17:00 Uhr
Sa, 06.02.2027
09:00-17:00 Uhr
[und 6 mehr](#)

Preis

1.150,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02050227V4

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.03.2026

Dozentin

Sandra Kistenmacher

Jg. 1978, verheiratet. Nach der 1997 abgeschlossenen Ausbildung zur Arzthelferin mit anschließender Berufserfahrung in verschiedenen Bereichen der Medizin, wuchs ihr Interesse an Naturheilkunde und energetischen Heilverfahren. Sie absolvierte 2015 eine Ausbildung zur Massage- und Wellnesstherapeutin. 2016 kam die hawaiianische Massage Lomi Lomi Nui in ihr Leben, die sie in verschiedenen Fortbildungen über mehrere Jahre vertiefte. In eigener Massagepraxis bietet Frau Kistenmacher hawaiianische Massagen sowohl als Wellness als auch in therapeutischer Form in Verbindung mit klassischen Massagetechniken und Energiearbeit an.