

 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

Sa, 03.04.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Regensburg
Heinkelstr. 1
93049 Regensburg
Tel. 0941-599 92 11

Seminarnummer

SSH84030427

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 01.07.2026

Dozentin

Marion Nowak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen – in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.