

# TIBETANISCHE MASSAGE I

## Wellness für Kopf, Füße und Hände

Tibetanische Massage gehört zu den ältesten, mündlich überlieferten Massagetechniken. Tibetische Mönche praktizieren sie jeden Morgen vor dem Sonnenaufgang, nachdem sie tief im Gebet versunken, mindestens 100 Schritte gegangen sind. Die Massage dient für die Mönche als Prävention und Gesundheitspflege, sowie um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden auf hohem Niveau zu halten.

Die Wirkung der tibetanischen Massage liegt in der Qualität der Berührung. Es lösen sich Verspannungen, Verhärtungen und Blockaden. Der Effekt ist erfrischend, entspannend und meditativ. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht und bilden eine Einheit. Diese ursprüngliche Massageform schließt Massagetechniken ein, die sich bis in unserer Zeit als selbständige Massagen entwickelt haben. Dazu gehören Bereich der Meridian-, bzw. Energielinien-, Akupressur- und Klopfmassage sowie der Lymphdrainage.

In diesem Kurs lernen Sie die tibetanische Massage für den gesamten Kopfbereich, für die Füße und die Hände im kosmetischen Bereich und im Wellnessbereich.

Indikationen sind:

- Stress, Erschöpfungszustände, ständige Müdigkeit
- Verspannungen, Verhärtungen und Blockaden
- allgemeine Regeneration

### **Ablauf des Kurses:**

- Theorie der tibetanischen Massage
- Tipps zur Entwicklung der Fähigkeit, Krisensituationen wie Niedergeschlagenheit etc. zu meistern
- Praxis der Massage von Stirn, Nase, Kopfhaut, Augen, Ohren, Wangen, Backen, Füße und Hände

### **Interessenten:**

- Kosmetikerinnen und Kosmetikschülerinnen
- Wellnessfachleute (auch in der Ausbildung sich befindende Personen)

Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab.

aesthetic + cosmetic marketing GmbH  
Am Krebsbach 2d · 79241 Ihringen · Postfach 50 · 79239 Ihringen  
Telefon +49 7668 . 995 12-0 · Telefax +49 7668 . 995 12-20  
www.aesthetic-cosmetic.com gerspacher@aesthetic-cosmetic.com