



Wann?

Sonntag, 13.10.24, 10-17 Uhr

Wo?

Im Sol Raum des **Feelfree Yoga**
Studios in der Prokopigasse 2,
8010 Graz

Wieviel?

EUR 120,- pro Teilnehmer

Wer?

Paare, Freunde, Massage-
Interessierte! Am besten zu zweit
anmelden! 6 Plätze frei!
Einzelanmeldungen bitte mit mir
Kontakt aufnehmen!

Kontakt & Anmeldung

Anmeldung per E-Mail an Caroline
Bush carobush@gmail.com, mobil
0677-64728982. Über mich:
www.bodylightness.com

1-TAGES WORKSHOP PARTNER-MASSAGE

Lerne an einem Tag die Massage-Basics von einem Profi!

Was gibt es Schöneres als nach einem langen Tag eine wohltuende Massage von Deinem Partner/in zu erhalten, um den Stress des Tages aus dem Körper zu kneten? Himmlisch! Vor allem, wenn man weiß, wie's geht!

Vielleicht habt Ihr schon ein wenig Massage-Erfahrung gesammelt und möchtet Euer Repertoire ausbauen oder Ihr seid völlig neu dabei: in diesem Einführungs-Workshop zeige ich Euch:

- Die **Kunst der Berührung** und Kontaktaufnahme – wie lerne ich den richtigen, satten Druck auszuüben? Weder zu viel, noch zu wenig?
- Die **wichtigsten Grifftechniken**
- **Massage-Prinzipien:** wovon lasse ich mich leiten, die Körperform spiegeln, Umgang mit verkürzter oder verhärteter Muskulatur, Kontraindikationen
- Die **typischen Problemstellen:** Nacken, Schulter, Rücken
- **Massage-Delikatessen:** Hände, Füße, Kopf
- **Eine fließende Ganzkörpermassage** – Techniken aus der Lomi lomi und Esalen-Massage
- Wie massiere ich mit **Achtsamkeit** – für mich, für meinen Partner? Gelenkschonend arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht
- Das ganze Drumherum: Massageöle, Massagebank, Lagerung, Abdecken

Vor dem Kurs erhaltet Ihr ein Skript zum Einlesen. Wichtig: Der Massagekurs ist für Teilnehmer gedacht, die mit einer **Massageliege** arbeiten wollen. Nach Wunsch werden auch Techniken für Arbeiten am Stuhl gezeigt.