

# Klassische Massage

## BEAUTY / WELLNESS



Die klassische Massage als bekannteste und am meisten verbreitete Massageform besteht aus vier Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

- Effleurage: Sanftes Streichen zur Kontaktaufnahme mit dem/r 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 zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, zur besseren Durchblutung der Haut und zur Entspannung und gleichzeitigen Vitalisierung des ganzen Menschen.

Das Seminarangebot ist Baustein der umfassenden Ausbildung zum/r Massagetherapeuten/in und kann hier auch separat gebucht werden.

Zielgruppe: Heilpraktiker/innen (-anwärter/innen), Therapeuten/innen aus dem Beauty-, und Wellnessbereich sowie andere, am Thema interessierte Personen.

**Dozent/in 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.

Termine:

**Sa. 21.06.2025**

**So. 22.06.2025**

**Fr. 04.07.2025**

**Sa. 05.07.2025**

**So. 06.07.2025**

**Fr. 25.07.2025**

**Sa. 26.07.2025**

**So. 27.07.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**1150,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Rohrteichstr. 16-20  
Forum am Mariannenpark  
2.OG Mitte links  
04347 Leipzig  
Tel. 0341 - 911 12 16**

Seminarnummer:  
**SSH07210625V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

