

Schwedische Massage Kurs, 1/2 Tag, inkl. Zertifikat, 690.- CHF

(Geeignet für Personen mit oder ohne Vorkenntnisse, Wellness Bereich oder Therapie.)



Die schwedische Massage ist eine klassische Ganzkörpermassage, die durch gezielte Techniken wie Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Schütteln Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert und Stress abbaut, um das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern und die Regeneration zu unterstützen. Sie gilt als Basis vieler westlicher Massagetechniken, die auf den schwedischen Arzt Pehr Henrik Ling (19. Jh.) zurückgehen.

Wichtige Merkmale und Techniken

- **Grundtechniken:** Sie kombiniert fünf Hauptgriffe:
 - **Effleurage (Streichungen):** Lange, gleitende Bewegungen Richtung Herz.
 - **Petissage (Kneten):** Muskelstränge werden gedehnt und geknetet.
 - **Friction (Reiben):** Tiefere, kreisende Bewegungen mit Daumen oder Fingerkuppen.
 - **Tapotement (Klopfen/Hackbewegungen):** Rhythmische Schläge zur Anregung.
 - **Vibration/Erschütterung:** Rhythmische Erschütterungen zum Lösen von Ablagerungen.

- **Ziel:** Linderung von Muskelverhärtungen, Förderung der Entspannung, Verbesserung der Durchblutung und des Lymphflusses.
- **Anwendung:** Kann als Ganzkörper- oder Teilkörpermassage angewendet werden und wird oft bei Stress, Verspannungen, leichten Durchblutungsstörungen oder zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Wirkung

- **Löst** tiefsitzende Muskelverspannungen und Verhärtungen.
- **Fördert** die Blutzirkulation und den Stoffwechsel.
- **Beruhigt** das Nervensystem und reduziert Stress.
- **Verbessert** die Beweglichkeit der Gelenke und die Muskelkraft.
- **Unterstützt** den Abtransport von Schlackenstoffen.

Für wen ist sie geeignet?

Sie ist eine vielseitige Massageform, die sowohl therapeutisch (bei Verspannungen) als auch zur allgemeinen Entspannung dient und häufig ärztlich verordnet wird.