

### Das Schröpfen und die Schröpfkopfmassage

Über das Schröpfen der Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte gefördert, die Durchblutung des behandelten Areals verbessert und die Massage ist im Bindegewebe wirksam. Sie erhalten zudem die kleine Hausapotheke des Schröpfens für den Hausgebrauch.

**Kurs-Nr. 315020**

Sa, 03.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Garshan-Massage, Ohrkerzenbehandlung, Gesichtslymphdrainage

Eine ayurvedische Trockenmassage, die mit Seidenhandschuhen durchgeführt wird. Sie fördert die Durchblutung der Haut und des darunterliegenden Bindegewebes und baut Schlacken aus dem Gewebe ab. Die Ohrkerzenbehandlung dient dem Stressabbau und der Entspannung. Die Gesichtslymphdrainage ist eine entspannende Massage im Gesichts- und Halsbereich.

**Kurs-Nr. 315021**

So, 04.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Akupressur und Tuina-Massage

Muskelverspannungen werden gelockert, Meridiane vom Energie- stau (Schmerzen) befreit und das Chi kann wieder fließen. Gelernt werden: Grundtechniken, Behandlung von Rücken-, Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen.

**Kurs-Nr. 315022**

Sa, 02.12.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

### Vietnam Smooth-Oil-Massage

Aus den Elementen der Thai-, Ayurveda- (Indien) und Tibetischen- Massagen sowie vietnamesischen Griffen, entwickelt sich eine leichte und entspannende Ganzkörperölmassage.

**Kurs-Nr. 315023**

Fr, 12.01.2024, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

**ZU JEDEM ABGESCHLOSSENEN KURS  
ERHALTEN SIE EIN  
ZERTIFIKAT!**



## ZERTIFIZIERTE WEITERBILDUNGEN

### WELLNESSMASSEUR\*IN

Diese Ausbildung setzt sich zusammen aus **6 Kursen** aus unserem Wellnessmassagen-Programm plus die folgenden drei Pflichtkurse:

- ✓ Entspannung im Wellnessbereich
- ✓ Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- ✓ Prüfung Wellnessmasseur\*in

### WELLNESSTHERAPEUT\*IN

Diese Ausbildung setzt sich zusammen aus **10 Kursen** aus unserem Wellnessmassagen-Programm plus die folgenden drei Pflichtkurse:

- ✓ Entspannung im Wellnessbereich
- ✓ Medizinische Grundlagen im Wellnessbereich
- ✓ Prüfung Wellnesstherapeut\*in

### EINZEL-BUCHUNG

Sie können alle Massagekurse ohne Vorkenntnisse auch einzeln buchen und damit Ihrer Familie, Freunden und sich selbst etwas Gutes tun.

## UNSERE MASSAGE- UND WELLNESS-EXPERTEN:



**SABINE BÄHR**

Heilpraktikerin,  
Krankenschwester,  
Tuinatherapeutin



**DR. MED. HARALD BÄHR**

Internist, Radiologe,  
zertifizierter Dornausbilder

### KURSORT:

Naturheilpraxis Bähr | Göttweigerstraße 41 | 94032 Passau

## KONTAKTIEREN SIE UNS!

**Zweckverband Volkshochschule  
für Stadt und Landkreis Passau**

Nikolastraße 18 | 94032 Passau

Telefon: 0851 95980-0

E-Mail: [info@vhs-passau.de](mailto:info@vhs-passau.de)

**Infos und Anmeldung unter:**

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



@vhspassau

# MASSAGEKURSE MIT ZERTIFIKAT

HERBST & WINTER 2023/24



# MASSAGEKURSE IM WELLNESSBEREICH

## Thai-Kräuterstempelmassage

Die Herbal Siam oder auch ostasiatische Kräuterstempelmassage ist eine Jahrhunderte alte thermische Behandlungsmethode. Es wird mit Kräuterstempel oder Kräuterkissen gearbeitet, welche in heißem Wasserdampf oder Öl eingelegt werden.

**Kurs-Nr. 315001**  
Fr, 22.09.2023, 16:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Energy-Hot-Stone-Massage

Diese Massage ist eine Ganzkörperölmassage inklusive Gesicht mit warmem Öl und heißen Lava-Basaltsteinen. Zusätzlich wird manuell massiert mit Grifftechniken aus dem Ayurveda-Bereich und der Lomi-Lomi-Massage.

**Kurs-Nr. 315002**  
Sa, 23.09.2023, 09:00 - 15:00 Uhr,  
1 x, 170,00 €



## Sportmassage

Die Beweglichkeit von Muskeln und Gewebeschichten und deren Verschiebbarkeit untereinander sind Kernpunkte dieser Massagetechnik, welche besonders für Sportler geeignet ist. Schwerpunkt sind Rücken und Beine.

**Kurs-Nr. 315003**  
So, 24.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Dornmethode und Breuss-Massage

Es werden anatomisch-physiologischen Grundlagen und Krankheitsbilder der Wirbelsäule erklärt. Im praktischen Teil wird die Behandlung der Gelenke und der Wirbelsäule nach dem Dornscheitel, sowie die Selbsthilfeübungen nach der Dornmethode gelernt. Die Breuss-Massage streckt die Wirbelsäule und lockert die Rückenmuskulatur.

**Kurs-Nr. 315004**  
Sa, 21.10.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
So, 22.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
210,00 €

Mehr Infos zu den Weiterbildungen im Gesundheitsbereich erhalten Sie unter:

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## Taping

Das Taping ist unterstützend zu anderen Behandlungen sehr hilfreich. Schmerzen können gelindert und der Lymphabfluss gefördert werden. Wir taping uns gegenseitig und gehen auf Beschwerden und Tapingmethoden ein.

**Kurs-Nr. 315005**  
Sa, 18.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x,  
210,00 €

## Ayurveda im Wellnessbereich I

Sie erhalten eine Einführung in die Ayurvedalehre und Ayurvedamedizin. Für den Wellnessbereich erlernen wir eine Ayurveda-Ganzkörperölmassage: Samvahana, Abhyanga, Pinda Sveda und Udvartana. Wenn Sie auch noch den Teil II besuchen, können Sie ein Ayurveda Wellnessangebot anbieten und dieses auch sicher und kostengünstig durchführen.

**Kurs-Nr. 315006**  
So, 19.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Ayurveda im Wellnessbereich II

Wir erlernen die Kaash-Schalen-Massage sowie die Indische Kopfmassage mit dem legendären Stirn-Öl-Guss, welcher im Ayurveda zur Reinigung des dritten Auges angewendet wird und die Krönung einer Ayurvedamassage ist.

**Kurs-Nr. 315007**  
Sa, 25.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Fußreflexzonenmassage nach Ingham

Wir lernen zuerst die Anatomie des Fußes, danach die Lokalisation der verschiedenen Reflexzonen und deren Bearbeitung. Diese Massagetechnik bewirkt eine Entspannung der Muskulatur und aktiviert die Stoffwechselforgänge. (Inkl. Fußreflexzonenhausapotheke)

**Kurs-Nr. 315008**  
So, 26.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 210,00 €

## Indische Marma-Massage

Bei diesem Kurs erlernen Sie eine Ganzkörperölmassage unter Einbeziehung wichtiger Vitalpunkte und Energiezentren des Körpers. Das Ziel dieser Massage ist das Auffüllen und Anheben des Energieniveaus und Stabilisierung der Energiezentren, um wieder Energie aufzutanken. So fühlen Sie sich wohl und fit.

**Kurs-Nr. 315010**  
So, 03.12.2023, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00 €



## Die Selbstmassage

Wir verwenden Techniken aus der chinesischen Massage und lassen auch die Behandlung von einigen Akupunkturpunkten und Triggerpunkten einfließen. Weiterhin werden wir Hilfsmittel kennenlernen, welche uns bei der Selbstmassage helfen können.

**Kurs-Nr. 315011**  
Fr, 08.12.2023, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Lomi-Lomi-Nui-Massage - Lomi Hawaii Massage

Die Lomi-Lomi-Massage, die „Königin der Massagen“, ist eine Ganzkörperölmassage, die mit speziellen Lomi-Lomi-Grifftechniken massiert wird (lange, ziehende Streichungen, Bewegen der Gelenke, Unterarmmassagetechnik).

**Kurs-Nr. 315012**  
Sa, 09.12.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
So, 10.12.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
210,00 €

## Gua Sha Schabemassage

Asiaten bedienen sich dieser Technik zur Selbstbehandlung. Auf der leicht eingeeilten Haut werden mit einem Schaber Striche gezogen, um eine stärkere Hautdurchblutung zu erzeugen, ähnlich, wie man sie auch beim Schröpfen sehen kann. Guan Sha kann bei verschiedenen Beschwerden angewendet werden, ist einfach zu erlernen und hilft schnell.

**Kurs-Nr. 315013**  
Fr, 20.10.2023, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Russisch-Tibetische Honigmassage

Mit verschiedenen Grifftechniken wird tief in das Bindegewebe hineingearbeitet, was zu einer starken Durchblutung des Areal führt. Werden die Reflexzonen des Rückens angesprochen, führt dies zu einer Entschlackung des Gewebes. Zusätzlich erlernen wir die Behandlung von Gelenken, die bei Arthrose sehr effektiv ist.

**Kurs-Nr. 315014**  
Fr, 17.11.2023, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Tibetische Energiezonenmassage

Akupunkturpunkte werden angeregt um den Energiefluss zu fördern. Die lange, die warme und die bewegte Massage wird mit Sesamöl durchgeführt. Die Technik ist auch für die Selbstmassage gut geeignet. Zusätzlich erarbeiten wir uns eine kleine Hausapotheke gegen „Alltagswehwehchen“.

**Kurs-Nr. 315015**  
Fr, 24.11.2023, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Klosterbürstenmassage

Wir verbinden das Wissen aus der Klosterzeit mit der chinesischen Meridianlehre. Die Klosterbürste, welche superfeine Bronzedrahtborsten (Kupfer-Zinn-Legierung) besitzt, erzeugt wohltuende Ionen für den Energieausgleich und zusätzlich entsteht ein sehr feines Hautpeeling.

**Kurs-Nr. 315016**  
Fr, 01.12.2023, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Klangschalen-Ganzkörpermassage

Harmonische Schwingungen, die auf verschiedenen Körperregionen stehenden Schalen, dringen in den Körper ein und führen zu einer tiefen Entspannung. Der Energiefluss wird verbessert, Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte angeregt.

**Kurs-Nr. 315017**  
Sa, 13.01.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Thai-Fußmassage, Nuad Tao

Für Menschen, die viel stehen und gehen. Die Füße werden gesalbt und massiert. Fußlinien und Reflexpunkte werden mit einem Massagehölzchen bestrichen, berollt und pressiert. Unter- und Oberschenkelmuskeln werden gedehnt, gesalbt und massiert, Energielinien gepresst und gestrichen.

**Kurs-Nr. 315018**  
So, 14.01.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

## Shiatsu für Kopf und Gesicht

Die sanfte und rhythmische Fingerdruckmassage beruhigt und relaxt. Behandelt werden die Akupunkturleitbahnen am Kopf und Gesicht, Nacken und Schultern unter Einbeziehung der Akupunkturpunkte der Region.

**Kurs-Nr. 315019**  
Fr, 02.02.2024, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 170,00 €

