

## Wellnessmassage für den Rücken

Ärger, Stress, rheumatische Probleme und Schlafstörungen sind nur einige der Gründe, die zu unangenehmen, schmerzhaften Muskelverspannungen führen. Die Wellnessmassage sorgt für eine gute Durchblutung des Rückens und wirkt vorbeugend und wohltuend. Sie entspannt den ganzen Körper.

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Dauer

4 x 2.5 Std.

### Kursdaten und Zeit

Kurs 436.1 Montag, 30. Oktober / 06., 13., 20. November 2017  
19.00-21.30 Uhr

### Ort

Rotes Kreuz Baselland, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

### Kosten

Fr. 220.--

### Leitung

Christian Büchenbacher  
Dipl. Pflegefachmann, Med. Masseur FASRK

### Kursinhalt

Sie lernen die Vorbereitung und Anwendung einer wohltuenden Wellnessmassage für den Rücken einschliesslich der wichtigen Begleitfaktoren:

- Optimale Lagerung und Bedeutung der Umgebungsfaktoren
- Wirkung von Massageölen
- Einflüsse von Massage auf die psychische Stimmung