

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
45 min	Theorie	Grundlagen Griffarten und Grundtechniken der Massage Anatomie des Rückens Ablauf Rückenmassage
60 min	Praxis	Rückenmassage
45 min	Pause	-
30 min	Theorie	Kontraindikationen / Anamnese Anatomie des Schulter-Nacken-Bereichs Ablauf Schulter-Nacken-Massage
60 min	Praxis	Schulter-Nacken-Massage
15 min	Pause	-
15 min	Theorie	Anatomie der Arme und Hände Ablauf Arm- und Handmassage
60 min	Praxis	Arm- und Handmassage
15 min	Theorie	Anatomie des Dekolletés und Bauches Ablauf Dekolleté- und Bauchmassage
45 min	Praxis	Dekolleté- und Bauchmassage
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
60 min	Praxis	Wiederholung der Griffarten anhand der Rückenmassage
15 min	Theorie	Anatomie der Beine und Füße Ablauf Bein- und Fußmassage
60 min	Praxis	Fußmassage Beinmassage Vorder-/ Rückseite
45 min	Pause	-
15 min	Theorie	Aroma-Öle Anatomie des Gesichts Ablauf einer Gesichtsmassage
30 min	Praxis	Gesichtsmassage
15 min	Theorie	Ablauf einer Ganzkörpermassage
15 min	Pause	-
120 min	Praxis	Ganzkörpermassage
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate