



KATJA WILLESCHEN

www.ZeitFuerMich.ch  
Grundstr. 22 B  
6343 Rotkreuz  
079 810 0 410  
info@ZeitFuerMich.ch

# Als Hochzeitsgeschenk super Privatkurs Massagekurs 2 Personen

Dauer	5 Stunden: 3 Stunden an einem Samstag, 2h Montagabend
Inhalt	<p><b>Ca. 1/3 Theoretische Grundlagen:</b> Thai-Massage für den Hausgebrauch, 10 Energielinien, Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenke, Verspannungen, Stress, Schon-/Fehlhaltungen, Atmung, Gefahren</p> <p><b>Ca. 2/3 Praktische Arbeit:</b> Massageplatz, Balsam, Kleidung, Sitzhaltungen Geber &amp; Griffe Liegepositionen Empfänger</p>
Inbegriffen	Kursort und -material, Kursunterlagen, Kursbestätigung, Tee/Wasser, Trockenfrüchte, Äpfel, 50% Gutschein pro Person für eine Massage @www.ZeitFuerMich.ch
Mitbringen	Massagepartner, bequeme Kleidung, Notizzeug
Bemerkung	Der Kurs ist auf den korrekten Hausgebrauch ausgelegt. Zwischen dem 1. Und dem 2. Tag wird Daheim geübt. Es handelt sich nicht um eine therapeutische Ausbildung nach EMR.
Ort	6343 Rotkreuz, Grundstrasse 22 B <a href="http://www.ZeitFuerMich.ch">www.ZeitFuerMich.ch</a> Katja Willeschek 079 810 0 410  Wenige Gehminuten vom Bahnhof Rotkreuz entfernt. Wenige Minuten ab der Autobahnabfahrt Rotkreuz 5 Parkplätze sind vorhanden
Preis	Pro Person CHF 250; als Paar CHF 500 75% sind mit der Anmeldung fällig, Rest am Kurstag fällig.
Option: Hauskurs	Findet der Kurs bei Ihnen Daheim statt, werden zusätzliche Kosten fällig, die wir vorab im persönlichen Gespräch klären.
Anmeldung	Datum nach Absprache Katja Willeschek Tel: 079 810 0 410 oder <a href="mailto:info@ZeitFuerMich.ch">eMail</a> info@ZeitFuerMich.ch oder <a href="http://www.ZeitFuerMich.ch">Webseite</a>
	Weitere Kurse unter: <a href="http://www.ZeitFuerMich.ch">www.ZeitFuerMich.ch</a>  Dieser Kurs kann als Bestandteil eines Paarcoachings integriert werden. Wir können hier Grundlagen zu Berührung, Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse innerhalb der Partnerschaft, sowie Kommunikation durch Körperlichkeit sanft und doch eindrücklich thematisieren.



KATJA WILLESCHÉK

www.ZeitFuerMich.ch  
Grundstr. 22 B  
6343 Rotkreuz  
079 810 0 410  
info@ZeitFuerMich.ch

Als Geschenk enorm wirksam

## Privatkurs Massagekurs 2 Personen

Die Traditionelle Thai-Massage ist in Thailand unter *Nuat Phaen Boran* bekannt, was wörtlich übersetzt „Massieren nach uraltem Muster“ und wird auch „uralte heilsame Berührung“ genannt. Sie ist eines der ältesten überlieferten Heilsysteme, das sich bis in die heutige Zeit gehalten hat. Die Thai-Massage wird in Thailand im familiären Umfeld oder von örtlichen Meistern zur Gesundheitsvorsorge praktiziert und findet zur Regeneration auch in Krankenhäusern Anwendung. Diese Massagetechnik wird **bekleidet ohne Öl** empfangen, auf einer dicken Bodenmatte/Futon praktiziert und besteht aus passiven Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktstimulationen. Der Empfängerkörper wird durch Drucktechniken über Daumen, Handballen, Ellenbogen, Knie und Füße mit Sorgfalt zur Selbstheilung angeregt.

Aus wissenschaftlicher Sicht

- In der Dehnung kann die Muskulatur entspannen. Dehnübungen beeinflussen das skelettomuskuläre System und wirken sich auf die Körperhaltung aus.
- Drehungen, Beugungen und Streckungen der Wirbelsäule können durch Zug intensiviert werden und haben einen Effekt auf die körperliche Beweglichkeit.
- Positionen, in denen die Beine angehoben werden, fördern die Durchblutung und den Lymphfluss.
- In der Tiefenentspannung wird der Parasympathikus aktiviert, sodass die inneren Organe vermehrt durchblutet und der Stoffwechsel angeregt werden. Quelle Wikipedia

Dieser Kurs zielt darauf ab, dass Sie im Hausgebrauch gezielte Griffe für einen Teilkörperbereich aneinander kompetent praktizieren. Daher lege ich Wert auf **äusserst achtsames und professionelles Lehren/Lernen**. Der Kurs wird sehr individuell auf Sie angepasst, damit Sie den meisten Nutzen in der Haus-Thaimassage erzielen. Auf Wunsch erarbeiten wir zusammen Folgekurse, um Ihre Techniken, Liegepositionen und Akupunkturkenntnisse zu erweitern.

Berührung durch Massage wird Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden in einer neuen Art anregen und Ihre Partnerschaft auf sanfte Weise beleben.

Diesen Kurs besuchen als Single: Meine Kursarbeit ist so ausgelegt, dass Sie sich in einer Partnerschaft anmelden. Natürlich sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie eine/n Kolleg/in, Freund/in, Schwester/Bruder, Cousin/e, Freund Massagepartner an den Kurs mitbringen. Sollten sich 2 oder mehr einander fremde Einzelpersonen melden und für die Zusammenarbeit bereit erklären, finden wir ein Kursdatum.

Zu Mir in aller Kürze: Ich lebe meinen Traum. 2004 begann meine Körper-Geist-Arbeit, ich führte eine Vitalsportgruppe, bin seit 2009 als integraler Yogalehrer diplomiert. In Thailand habe ich von der renommierten «Wat Po Thai Traditional Medical and Massage School» über 250 Ausbildungsstunden in Anatomie, Thai Medicine, Massage, Thai Yoga genossen und praktiziere seit 2013. Schweigeretreats gehören zwischendurch in mein Leben. Ich bin ausgebildet in Prozess-, Projekt- und Organisationsmanagement und eidgen. Dipl. Business Coach NDS HF und bin überglücklich verlobt.