



Das große Buch der Massage

Alle Techniken und Anwendungen von Reflexzonentherapie bis Thai-Massage. Für Interessierte und Profis

Der ultimative Leitfaden für Massagen

Ein ganzheitlicher Blick auf das facettenreiche Gebiet der Massage! Dieses **ultimative Massage-Buch** führt Sie Schritt für Schritt in die gängigen Techniken ein – von Thai-Massage bis Fußreflexzonenmassage. Anschaulich **bebilderte Anleitungen** erklären zudem **Massagegriffe für 40 unterschiedliche Beschwerden**, wie **Rückenschmerzen, verspannter Nacken oder Kopfschmerzen**. Sie erfahren, wie Sie durch Massagen heilende Effekte erzielen und das Wohlbefinden langfristig steigern.



Massieren lernen leicht gemacht

Lassen Sie sich von diesem Buch in die spannende Welt der Massage begleiten – egal ob Sie absoluter Massage-Neuling sind oder Ihr Wissen vertiefen möchten! Von den **Grundlagen** und **Grundtechniken bei der Massage** bis hin zu gezielten **Massagen für bestimmte Beschwerden und Zielgruppen** – Sie erfahren alles Wissenswerte zur Kraft der Berührung und können so mit Massagen Beschwerden lindern und für Entspannung sorgen.

Die Kunst der Massage einfach erklärt

- Ausführliches Basiswissen
- Die wichtigsten Grundtechniken
- Verschiedene Massagearten
- Massagen für verschiedene Beschwerden

Die Kunst des Massierens für Interessierte und Profis perfekt zusammengefasst. Aktivieren Sie die heilenden Kräfte Ihrer Hände!

Das große Buch der Massage

Alle Techniken und Anwendungen von Reflexzonentherapie bis Thai-Massage. Für Interessierte und Profis

ISBN 978-3-8310-4001-8
256 Seiten, 203 x 240 mm
Über 1000 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)