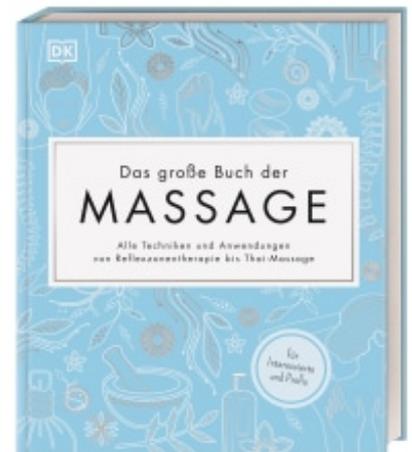




Das große Buch der Massage

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

Sie wollen die gesundheitlichen Vorteile von Massagen kennenlernen, überlegen einen Massage-Crashkurs zu belegen oder interessieren sich für eine Ausbildung zum Masseur? Dann ist dieses Buch genau das richtige und dieser ultimative Leitfaden zum Thema Massage umfasst alles Wissenswerte, welches in Zusammenarbeit verschiedener Massage- und Aromatherapeuten von Neal's Yard Remedies entstand. Von der Anatomie, Physiologie über die Grundlagen und spezielle Massagetechniken bis hin zu gezielten Massagen für bestimmte Beschwerden und Zielgruppen.



Nach einer ausführlichen Einführung zum Nutzen von Massagen, Anatomie, verschiedenen Aromaölen und zur praktischen und mentalen Vorbereitung, werden anschließend Schritt für Schritt die wichtigsten Grundtechniken und –griffe, die verschiedenen Disziplinen, wie Shiatsu, Thai oder Reflexzonenmassage anschaulich erklärt. Man erfährt etwas über Effleurage (streichende Bewegungen), Petrissage (knetende Bewegungen), Tapotement (klopfende Bewegungen) oder Vibration (schüttelnde Bewegungen). Alle Anleitungen werden anschaulich erklärt und es wird gezeigt, worauf es ankommt und welche Techniken wann zum Einsatz kommen. Im Anschluss daran finden sich passende Massagetechniken für 40 häufige Beschwerden, wie Tennisellenbogen, Kopfschmerzen, Krämpfe, aber auch für bestimmte Zielgruppen wie Schwangere, Babys oder ältere Menschen.

Egal ob Anfänger, aufstrebender Profi oder Interessierter – mit diesem Buch wird jeder zum Experten, um mit der Kraft der Berührung Wohlbefinden und Heilung zu spenden.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.