

MASSAGEAUSBILDUNG ARCHE MEDICA
An 10 Wochenenden mit insgesamt 140 Stunden.

Baustein	Inhalte und Ziele; Kompetenzen, die vermittelt werden sollen
<p align="center">1. WE „Zurück zum Körper“ Rücken und Nacken Basistechniken (Klassische Massage)</p>	<p align="center">Lebendige Anatomie Skelett, WS, Trapezius, Erector spinae, Latissimus dorsi, Gluteus Klassische Massage-Basistechniken Rücken und Nacken und Kontaktgriffe/ Ausgleichsgriffe Streichung (Effleurage), Knetung(Petrissage), Reibung (Friktion) Gesprächsführung: Unterstützendes und genaues Feedback geben und empfangen Selbstgebrauch/ Bodymechanik: Irene-Technik Professionelles Setting herstellen. Format: Entspannungsmassage</p>
<p align="center">2.WE „Schritt für Schritt“ Beine Becken Füße Basistechniken (Klassische Massage)</p>	<p align="center">Lebendige Anatomie: Skelett, Beinmuskeln, Fußmuskeln Klassische Massage-Basistechniken Füße, Beine, Becken Klopfung(Tapotement), Vibration und Basis für Joint Release THEMA: Entspannung als unterschätzte Ressource Selbstgebrauch: Entrollung Format: Beinmassage für Bewegung/ Sport</p>
<p align="center">3. WE „Berührung ist die Antwort“ Brustkorb Arme Bauch Basistechniken (Klassische Massage)</p>	<p align="center">Lebendige Anatomie: Schultergelenk, Pectoralis, Thorax, Zwerchfell, Darm Klassische Massage Basistechniken Brustkorb Arme Bauch THEMA: Weichheit und Verletzlichkeit in der (therapeutischen) Beziehung Selbstgebrauch: Exquisites Zuhören (=Gesprächsführung 1) Format: Ganzkörpermassage mit Streichungen</p>
<p align="center">4.WE „Aufrichtung in Gelassenheit“ Tiefengewebsmassage Rücken und Nacken</p>	<p align="center">Lebendige Anatomie: Tanz der Wirbelsäule. Tiefe Rückenmuskeln, Rhomboiden, Quadratus Lumborum Techniken Tiefengewebsmassage am Rücken Joint Release Wirbelsäule. Schulter-Dehnungen Selbstgebrauch: Der Bogen; Meridiandehnungen Lunge; Magen-Milz; Blase Thema: Berührungsqualität- „Ich will oder Ich nehme wahr“ Format: Kurzmassage bzw. Rücken-Nackten-Massage</p>

<p>5.WE „Stehen wie ein Baum“ Tiefengewebsmassage Beine und Füße</p>	<p>Lebendige Anatomie: tiefe Beinmuskeln; Gluteus. Techniken Tiefengewebsmassage Beine und Spiraldynamik Füße Joint Release Hüftgelenke, Knie, Fußgelenke Selbstgebrauch: „Stehen wie ein Baum und aus die gute Richtung schauen“ Psoas-Dehnung Thema: Grenzen und Abgrenzung Ja-Nein-Übung</p>
<p>6.WE „Atme tief- Fliege hoch“ Tiefengewebsmassage Brustkorb Zwerchfell</p>	<p>Anatomie in Bewegung: Tanz von Rippen, Zwerchfell, Schlüsselbein Techniken Tiefengewebsmassage Brustkorb, Arme und Bauch Joint Release Finger, Handgelenke, Ellbogen, Schultern, Thorax Selbstgebrauch: Hara verkleinern</p>
<p>7.WE „Gehaltensein und Rückhalt“ Tiefengewebsmassage Bauch und Becken</p>	<p>Lebendige Anatomie: Der Darm-das Bauchgehirn Verbindung von hinten und vorn- Zusammenhang Unterer Rücken/ Sacrum und Bauch. Massage-Spezial-Techniken: tiefe Arbeit am Bauch und Becken.; Occiput Release, Pelvic Lift. Haltetechniken. Joint Release Bauch. Verständnis für das Modell des „Inneren Kindes“ als Zugang zu Emotionen. Selbstgebrauch. Das Wunder</p>
<p>8.WE „Kraftquellen “ Berührungskunst Verbindung der ganzen Rückseite: Füße, Beine, Gesäß, Rücken, Nacken</p>	<p>Massage-Spezial-Techniken: Spiraldynamik Füße, Format: Sacrum-Einreibung Joint Release Beine Rückseite, Becken Selbstgebrauch: Kundalini-Meditation; Schütteln Thema: Eine Idee von Körpertypen- Schizoider, Masochist, Oraler Typ, Rigider, Hysteriker, Psychopath.</p>

<p>9.WE „Lauschende Hände“ Berührungskunst zur Verbindung der ganzen Vorderseite: Beine- Becken - Bauch – Zwerchfell- Brustkorb - Arme -Hände.</p>	<p>Zwerchfell Selbstgebrauch: Lachen und Wertschätzung Thema: Eine Idee von Körpertypen Format: Kurzbehandlung und Intensiv-Massage Alles Gelernte verknüpfen Thema Berührungsqualität verfeinern: In die Tiefe gehen, bleiben, sich führen lassen von der eigenen Wahrnehmung, den eigenen Händen vertrauen, das Angemessene finden.</p>
<p>10.WE „Ja, Ich kann es!“ Vertrauen in die persönliche Kompetenz</p>	<p>Thema: Choreographie einer Massagesitzung und einer Serie von Massagen. Ankern einer Ressource. Persönliche Kompetenz. Prüfung.</p>