

Entspannungsmassage

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Streichen mit der flachen Hand (Effleurage) und die Haut

1. 1 Einleitung
1. 2 Der Lehrgang Entspannungsmassage
1. 3 Geschichte der Massage
1. 4 Reaktion der Haut auf eine Effleurage
1. 5 Gehirnaktivitäten als Folge der Massage
1. 6 Vorsicht vor gesundheitlichen Problemen
1. 7 Anatomie
1. 8 Die Effleurage
1. 9 Selbstlernaufgaben
- 1.10 Zusammenfassung
- 1.11 Hausaufgabe
- 1.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 2:

Hygiene und Vorbeugung

2. 1 Einleitung
2. 2 Bakterien und Viren
2. 3 Entzündungen und Infektionen
2. 4 Hygiene in der Praxis
2. 5 Ergonomie
2. 6 Die Wirbelsäule
2. 7 Ihr Partner und dessen Haltung
2. 8 Selbstlernaufgaben
2. 9 Zusammenfassung
- 2.10 Hausaufgabe
- 2.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 3:

Muskeln und Muskeln kneten

3. 1 Einleitung
3. 2 Muskeln und ihre Lage
3. 3 Aufbau der Muskeln
3. 4 Rückenmuskeln
3. 5 Muskelkneten
3. 6 Selbstlernaufgaben
3. 7 Zusammenfassung
3. 8 Hausaufgabe
3. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 4:

Anatomie des Rückens

4. 1 Einleitung
4. 2 Knochen und Verbindungen
4. 3 Gelenke
4. 4 Bau der Gelenke
4. 5 Rückenknöchel
4. 6 Die Gelenke des Rückens
4. 7 Die wichtigsten Muskeln
4. 8 Selbstlernaufgaben
4. 9 Zusammenfassung
- 4.10 Hausaufgabe
- 4.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 5:

Rückenmassage

5. 1 Einleitung
5. 2 Die Rückenmassage
5. 3 Selbstlernaufgaben
5. 4 Zusammenfassung
5. 5 Hausaufgabe
5. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 6:

Anatomie des Nackens und der Schultern

6. 1 Einleitung
6. 2 Anatomie der Knochen
6. 3 Gelenke
6. 4 Muskeln
6. 5 Selbstlernaufgaben
6. 6 Zusammenfassung
6. 7 Hausaufgabe
6. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 7:

Nacken-Schultermassage

7. 1 Einleitung
7. 2 Nacken-Schultermassage in sitzender Haltung
7. 3 Nacken-Schultermassage auf dem Bauch liegend
7. 4 Selbstlernaufgaben
7. 5 Zusammenfassung
7. 6 Hausaufgabe

Lernheft 8:

Armmassage

8. 1 Einleitung
8. 2 Die Armknochen
8. 3 Armgelenke
8. 4 Muskeln des Armes
8. 5 M. Pronator teres und
M. Pronator quadratus
8. 6 Massage eines Arms
8. 7 Massage von zwei Armen
8. 8 Selbstlernaufgaben
8. 9 Zusammenfassung
- 8.10 Hausaufgabe
- 8.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 9:

Beinmassage

9. 1 Einleitung
9. 2 Anatomie des Beines
9. 3 Gelenke des Beines
9. 4 Muskeln des Beines
9. 5 Massage von einem
oder beiden Beinen
9. 6 Selbstlernaufgaben
9. 7 Zusammenfassung
9. 8 Hausaufgabe
9. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 10:

Anatomie der Hand

10. 1 Einleitung
10. 2 Knochen der Hand
10. 3 Gelenke der Hand
10. 4 Muskeln der Hand
10. 5 Massage der Hand
10. 6 Selbstlernaufgaben
10. 7 Zusammenfassung
10. 8 Hausaufgabe
10. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 11:

Fußmassage

11. 1 Einleitung
11. 2 Knochen des Fußes
11. 3 Gelenke des Fußes
11. 4 Die Muskeln des Fußes
11. 5 Fußmassage
11. 6 Selbstlernaufgaben
11. 7 Zusammenfassung
11. 8 Hausaufgabe

Lernheft 12:

Anatomie des Gesichtes und des Kopfes

12. 1 Einleitung
12. 2 Die Schädelknochen
12. 3 Kopfgelenke
12. 4 Die Kopfmuskulatur
12. 5 Nerven und Blutgefäße
12. 6 Der Drehgriff
12. 7 Selbstlernaufgaben
12. 8 Zusammenfassung
12. 9 Hausaufgabe
- 12.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 13:

Gesichtsmassage

13. 1 Einleitung
13. 2 Gesichtsmassage
13. 3 Gesichtsmasken
13. 4 Selbstlernaufgaben
13. 5 Zusammenfassung
13. 6 Hausaufgabe
13. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 14:

Einfache Übungen nach einer Massage

14. 1 Einleitung
14. 2 Entspannungsübungen im Allgemeinen
14. 3 Übungen zu einer Rückenmassage
14. 4 Übungen zu einer Nacken-Schulter-Massage
14. 5 Übungen zu einer Armmassage (A)
oder zu einer Beinmassage (B)
14. 6 Übungen zu einer Handmassage
14. 7 Übungen zu einer Fußmassage
14. 8 Übungen zu einer Gesichtsmassage
- 14.10 Zusammenfassung
- 14.11 Hausaufgabe
- 14.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 15:

Massage mit energetischer Wirkung: Yin-Yang und Meridianmassage

15. 1 Einleitung
15. 2 Yin und Yang
15. 3 Meridiane
15. 4 Akupressur

-
- 15. 5 Andere fernöstliche Behandlungsmethoden
 - 15. 6 Narben
 - 15. 7 Selbstlernaufgaben
 - 15. 8 Zusammenfassung
 - 15. 9 Hausaufgabe
 - 15.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 16:

Hot Stone Massage

- 16. 1 Einleitung
- 16. 2 Hot Stone Massage
- 16. 3 Hot Stone Massage in der Praxis
- 16. 4 Selbstlernaufgaben
- 16. 5 Zusammenfassung
- 16. 6 Hausaufgabe
- 16. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

Lernheft 17:

Sensorische Massage

- 17. 1 Einleitung
- 17. 2 Sensorik
- 17. 3 Sensorische Massage auf der Basis von Aromen und Düften
- 17. 4 Sensorische Massage auf der Basis der Sensorik ihres Partners
- 17. 5 Selbstlernaufgaben
- 17. 6 Zusammenfassung
- 17. 7 Hausaufgabe
- 17. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben