



Energie und Körperarbeit  
Claudia Petter  
Ilgenstrasse 23  
CH-9000 St. Gallen  
Tel +41 (0)71 278 42 24  
claudia.petter@lightpower.ch  
www.lightpower.ch

## Massage Seminare 2010

### Entspannungsmassage

In der heutigen Zeit ist es immer wichtiger einen Ausgleich zur Hektik des täglichen Lebens zu finden. Massage ist eines der ältesten und besten Mittel seinen Körper zu pflegen. Sie erhält das Gewebe geschmeidig, die Flüssigkeiten bleiben in Bewegung, die Gefühle werden geklärt, die Nerven beruhigen sich und die Energie wird zum fließen gebracht. Verspannungen, Rücken- und Nackenbeschwerden, Müdigkeit etc. sind nur einige der Beschwerden, welche für viele Menschen die Lebensqualität mindern. Durch gezielte Grifftechnik wird ein wohltuender Effekt auf die Haut und Muskulatur ausgelöst. Verspannte Muskeln werden gelockert, verklebte Gewebepartien gelöst. Die Durchblutung wird angeregt

Heilsame Wirkung auf allen Ebenen:

- Linderung von Schmerzen
- Entspannung verkrampfter Muskeln
- Erholung strapazierter Nerven
- Anregung des Kreislaufs

Eine Wohltat für Körper und Seele.

### Daten und Preise auf Anfrage



### Natural Stone Massage

Natural Stone Massage, eine Kombination von Handmassage und warmen und kalten Steinen bewirkt eine tiefere Entspannung.

Der Druck auf die verspannten Muskeln wird nicht schmerzhaft, sondern als angenehm empfunden. Der Wechsel von Hand- und Steinmassage wirkt dabei tiefer als die normale Handmassage. Körpermassage in Kombination mit warmen und kalten Natursteinen und das Auflegen der Steine wird sowohl bei unangenehmen Muskelverspannungen, wie auch bei vielen anderen chronischen oder akuten Beschwerden mit grossem Erfolg eingesetzt. Die entspannende und stressabbauende Wirkung ist deutlich spürbar.

Voraussetzung für das Seminar ist die Entspannungsmassage oder eine Massageausbildung.

### Daten und Preise auf Anfrage



Energie und Körperarbeit  
Claudia Petter  
Ilgenstrasse 23  
CH-9000 St. Gallen  
Tel +41 (0)71 278 42 24  
claudia.petter@lightpower.ch  
www.lightpower.ch

## SEMINAR – ANMELDUNG

Seminar:	
Datum:	
Name, Vorname:	
Adresse:	
Telefon:	
E-Mail:	
Datum, Unterschrift:	

Seminarort: Praxis für Energie und Körperarbeit  
Ilgenstrasse 23, 9000 St. Gallen, Tel. 071 278 42 24

Annulation:

Abmeldung 4 Wochen vorher = SFR 50.- Bearbeitungsgebühr, 2 Wochen vorher = 50% vom Seminarbetrag,  
bei späterer Absage wird der volle Betrag berechnet.