

# Massage ist mehr als nur Technik

## Ein Kurs nur für Frauen

Kursnummer 26Z234039

Beginn Samstag, 14.03.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Stefanie Freiseis

Kursentgelt 50,00 €

Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe - und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben.

Bitte bringen Sie ein (altes) großes Handtuch, eine Decke und ein Laken (Spannbettlaken), das mit Öl in Berührung kommen darf, etwas zu schreiben und einen Stift mit.

**Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.** Es wird paarweise mit einem festen, nicht wechselndem Partner massiert. Entgelt und Materialkosten pro Person.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	11:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)