

Massage Massage + Polarity Beginner Workshops

Massage-Schule

Regina Radach



- Basis-Workshop.

Polarity n. Teschler, ist eine feine und effektive Selbstheilungs-Selbstheilungsmethode.

Sie nutzt die Regulationsmöglichkeiten von Körperübungen, Mental-Training, EnergieTechniken uwm.

Ich biete hier Ihnen hier einen Basis-Kurs: erfahren und erleben Sie einige der Grundlagen des TeschlerPolarity Systems.

Sie bekommen im Workshop Übungen und Techniken, die Sie auch zu Hause leicht durchführen können, damit Sie sich besser fühlen und sich einfach regenerieren können.

Teschler Polarity ist die Antwort auf die Erfordernisse des modernen Alltags.

Sie bekommen einen Einblick in

- ★ Die Polarity Energie-Massage
- ★ Das energetische Malen
- ★ Die Polarity Meridiantherapie
- ★ Die Polarity Chakra-Therapie.

Ein Wochend-Workshop: 11. + 12. Oktober, Samstag/Sonntag 10 h – ca, 17.30 Uhr, Kosten: € 245 per Person + Kurs, bei Anmeldung zu Zweit: € 215 p. Person/+Kurs (+ € 10 per Tag Raumkosten/p, Person)

Massage-Beginner Workshop 27.+ 28.9.14

Das Grundlagen- und Einführungsseminar als Einstieg in die Ausbildung zum/r Massage-Praktiker/in und/oder für privat.

Erlernen Sie in diesem Einführungs-Seminar die Grundlagen der Ganzkörper-Massage: hier bekommen Sie die Griffe und das Gespür für die professionelle Massage mit Klienten/Patienten vermittelt.

In kleinen Kursen ist eine individuelle und direkte Betreuung und Ausbildung möglich: so bekommen Sie die Ausbildung, die für Sie richtig ist.

Dieser Kurs ist sowohl für „Neulinge“ in der Massage geeignet, wie auch für Heil-Hilfsberufe, die Massage mit in ihr Portfolio aufnehmen möchten.

Insgesamt umfasst die Ausbildung 3 Grundlagen und 2 Aufbau-Wochenenden (mit Wahl-Pflicht-Kursen) + ca. 13 Online-Seminare: „einmal durch den ganzen Körper“ - Anatomie, Physiologie, Pathologie d. Menschen (auch einzeln buchbar).

Kontakt/Info: www.massage-schule-radach.de.

Samstag/Sonntag 10 h – ca, 17.30 Uhr, Kosten: € 145 per Person + Kurs, bei Anmeldung zu Zweit: € 125 p. Person/+Kurs (+ € 10 per Tag Raumkosten/p, Person).



Newsletter August

Regina Radach

Info`s - Kurse - Ausbildungen

Inhalt:

- **Leben ohne Stress**
- Einzelbehandlungen
- Workshop
- **Stress - Eine kurze Erklärung**, was Stress ist und wie und warum er sich auswirkt
- **Massage-Beginner Workshop** - Für Alle, als Partnerkurs - Als Einstieg in die zertifizierte Ausbildung "Massage-Praktiker/in"
- **Teschler Polarity - Grundlagen-Seminar - Selbsthilfe-Selbstheilungstechniken**
lernen und anwenden:
Meridiane, Polarity
Massage, Chakren,
energetisches Malen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Erfahren Sie hier:

- **mehr über Stress** und was Sie dagegen tun können
- wie und womit Sie Ihre **Selbtheilungskraft** entwickeln und stärken können
- Wie Sie sich und Ihrem PartnerIn Gutes tun können und in eine neue Form der **Kommunikation** eintreten können.
- Sie haben ein "**Händchen**" für **Massage**? - Hier bekommen Sie die Ausbildung dafür.
- Sich **selbst helfen** lernen mit Teschler Polarity: Was und wie Sie Körper-Energiearbeit für Ihre **Gesundheit und Vitalität** für sich nutzen können.

Viel Spaß beim Lesen, wünscht Ihnen

Regina Radach

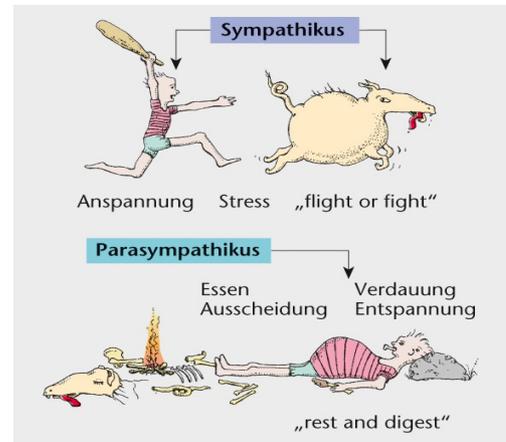
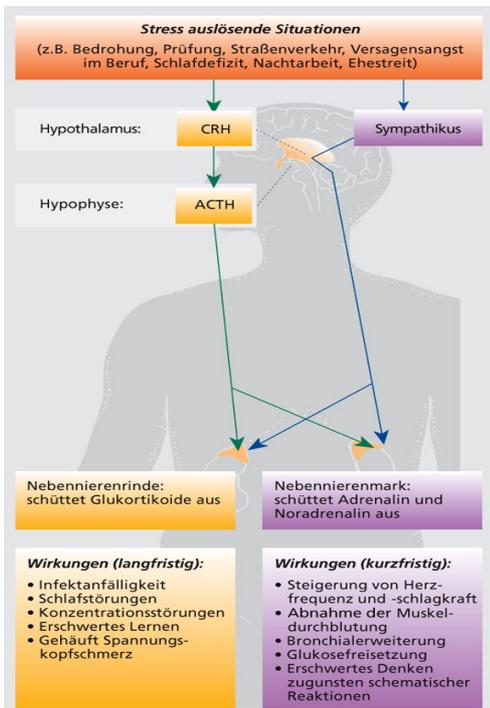
Thema: Stress

Stress – Was ist das?

Stress wird durch innere oder äussere Einflüsse ausgelöst. Dann, werden verschiedene Hormone und nervenstimulierende Substanzen aktiviert, die uns bereit machen für eine Stress-Antwort.

Was passiert?

- Die Verdauungsfunktion wird herabgesetzt
- Die Muskelaktivität wird erhöht
- Ur-Instinkte werden aktiviert
- Die „automatische“ Reaktionsfähigkeit verstärkt sich
- „Notfall“-Programme starten



Somit, wirkt Stress körperlich und macht uns körperlich für eine Antwort auf eine Gefahr oder einen Angriff bereit.

Wird diese „Antwort“ nicht in Bewegung und Muskelaktivität umgesetzt, verbleibt der Impuls und die bereitgestellten Nährstoffe im Körper/in der Muskulatur, wird nicht abgearbeitet und führt zu einem „Energie-Stau“.

Das spüren wir dann als Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, An- und Verspannungen – innerlich und äußerlich.

Was hilft?

Abarbeiten oder Ableiten der Spannung, so dass sich wieder ein „normales“ Level einstellt.

Stressfreie Bewegung, körperliche Aktivität, Massage, Körperübungen, Polarity Energie Massagen helfen die Spannungen abzubauen.

Dafür, habe ich das Teschler Polarity Anti-Stress-Training entwickelt.



Leben ohne Stress

Das Teschler Polarity
Anti - Stress Konzept

Polarity - Massagen - Anti-Stress - Training

Das Anti-Stress- Training

Abbau von Stress

In Kurz-Behandlungen wird überschüssige Energie abgebaut und ein normales Gleichgewicht der Kräfte wieder hergestellt.

Durch jahrelange, praktische Anwendung und Übung, ist es mir gelungen schnell und effektiv die Polarity Massage von Wilfried Teschler anzuwenden um Stress abzubauen und den ganzen Menschen wieder in eine entspannte und normale Ausgangslage zu bringen.

Zur Selbsthilfe, bekommen Sie einfache und effektive Übungen mit, durch die Sie sich selbst im Alltag aus dem Stress herausholen können.



Leben ohne Stress



Das Polarity Anti-Stress Konzept

Praxis Regina Radach
Heilpraktikerin
Am Heidensee 13
27383 Scheeßel
Tel.: 04263 6570225
WWW.GESUNDHEIT-ARBEIT-LEBEN.DE

Das Konzept:

Die TeschlerPolarity
Anti-Stress Energie-
Behandlungen:

Sie kommen, legen
sich auf die
MassageBank und
lassen die
Ausgleichs- und
Harmonisierungs-
Griffe auf sich wirken.

Kurz - knackig -
auf den Punkt

individuelles
Beratungs-/
Anamnese
Gespräch
(kostenfrei) mit
anschließender Erst-
Behandlung, 20
Minuten (€ 27,50)

Das Anti-Stress
Training in
Scheeßel

1 x im Monat,
Samstags, 15 - 18
Uhr können Sie am
Anti-Stress Training
teilnehmen (€ 22,50
- € 25,-)

Das Anti-Stress-Training

Sa. 23. August und So. 21. September
2014, 15 Uhr-18 Uhr

Workshop (einzeln buchbar), hier
bekommen Sie Übungen und Informationen
zum Stressabbau.

Situationen werden durchgesprochen und
alternative Verhaltensmöglichkeiten dafür
entwickelt.