

Underviser



Helle Dueholm

Psykoterapeut. Eksamen i fysiurgisk massør. Uddannet i LaStone Dybdemassage og instruktør i Stenmassage og Termoterapi.



Kursusfakta

På dette kursus lærer du:

- Anvendelsen af varme og kølige sten (termoterapi)
- Energiafbalancering
- Afspænding
- Massage af hele kroppen med stenene

Inkl. i prisen: Massageolie.

Kursusform: Undervisningen foregår i en afslappet atmosfære og skifter mellem teori og praktiske oplæg.

Medbring:

min. 2 lagner og 3 håndklæder.

Forudsætning: uddannelse indenfor massage, kendskab til anatomi og fysiologi.

Sten til massagen

HUSK: ved tilmelding skal du gøre opmærksom på, om du selv medbringer sten, eller om du ønsker at leje sten. Ønsker du at købe sten, kan du med fordel benytte www.stenmassage.dk

STENMASSAGE

www.stenmassage.dk

Tid, sted og pris

Se alle oplysninger i **KURSUSKALENDEREN** på www.nordlys.dk.

På hjemmesiden finder du også under **Download brochurer** en kursuskalender, som du kan vælge at udprinte, eller du kan bestille den på vort kontor på tlf. 86 81 10 81 eller nc@nordlys.dk.

NORDLYS®

Almindsøvænget 4 • DK 8600 Silkeborg
Telefon +45 86 81 10 81 • E-mail nc@nordlys.dk

www.nordlys.dk



PRAKTISKE OPLYSNINGER

om priser, kursusdatoer, tilmelding, overnatning, betaling, framelding m.v. finder du i brochuren **KURSUSKALENDER** eller på www.nordlys.dk under **KURSUSKALENDER** eller **SVAR PÅ ALT!** Håndbogen.

NORDLYS 20100505

NORDLYS®

Stenmassage

KURSER • UDDANNELSER • EFTERUDDANNELSER





Stenmassage

Massageterapi, hvor der anvendes varme og kølige sten til at give en dybtgående terapeutisk, afslappende, helende og udrensende behandling. Samtidig opnås en utrolig god jordforbindelse og følelse af masser af ny energi.

Hvad er Stenmassage?

Stenmassage varierer fra klient til klient. To behandlinger er sjældent ens. En klassisk Stenmassage behandling indledes med at modtageren ligger på ryggen på to rækker sten, som skal arbejde på de store rygmuskler. Efter en åbning af kroppens overordnede energifelt, evt. kombineret med en visualisering eller guidet meditation placeres sten på særlige chakrapunkter foran på kroppen samt i håndflader og ved fødder.

Derefter begynder den egentlige massage med varm olie, hvor terapeuten arbejder med sten i hænderne. Generelt for Stenmassage er, at der arbejdes med lange dybe strøg hen over led og over store dele af kroppen for at promovere en følelse af længde, fylde, rummelighed og sammenhæng.

Senere vil stenene under ryggen blive fjernet og modtagerens ryg og ben behandles.

Der arbejdes med både varme og kolde sten. De fleste beskriver oplevelsen som blid men samtidig utrolig dybtgående.

Det er muligt at lave en helende massage med andet end traditionelle krystaller. Alle sten har en vibration.

Stenene er også en stor hjælp for massageterapeuten. Som behandler kan man opnå store resultater uden at overbelaste og slide på hænder og fingre.

Det oprindelige grundlæggende kursus i Stenmassage er en dybdegående, helende massage.



Om Stenene:

Stenene kommer, som den lava de oprindeligt var, direkte fra jordens indre og er millioner år gamle. Stenene er specialfremstillet og håndsløbne til Stenmassage.

Basalt - de varme sten

Basaltstenene består bl.a. af feltspat, kisel, jern og magnesium, og er oprindelig vulkansk lava som efter afkøling har ligget i et flodleje, hvor de opnåede den glatte kartoffel-lignende form og størrelse. Grundet det høje niveau af magnesium og jern, kan de holde varmen i meget lang tid og frigiver den kun langsomt.

Marmor - de kølige sten

Marmorstenene er skabt af materialer der engang var levende og som primært bestod af calcit og kalksten. Marmorsten er lettere end basalt. De er naturligt kølige på overfladen og bruges til at fjerne varme fra kroppen. De kan være farveløse eller hvide, men findes også i alverdens farver - helt eller delvist som "årer". Farverne opstår ved aflejring af forskellige mineraler i vandet samt resterne fra døde havdyr, søpindsvin, skaldyr samt koral.

Forudsætning for stenmassage



Forudgående grundkursus i massage, og kendskab til anatomi og fysiologi. Søg evt. disse kurser på

www.nordlys.dk