

## D3068 Massage für Rücken, Schulter und Nacken Zur Partner- und Selbstbehandlung

Beginn	Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Stephan-Erik Wirth
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Wollen Sie etwas Gutes für Ihren verspannten, gestressten oder schmerzenden Rücken tun? In diesem Seminar werden Techniken zur wohltuenden und entspannenden Behandlung beim Partner:in und zur Selbstbehandlung vermittelt. Ergänzt werden sie durch Entspannungsübungen für Rücken, Nacken und Kopf. Sie brauchen keine Massageliege, Stuhl oder Hocker reichen, um eine wohltuende Partnerbehandlung durchzuführen. Die Selbstbehandlung (Massagetechniken) und die Entspannungsübungen werden bekleidet ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, Badetuch, Kissen und Brotzeit mitbringen. Die Anmeldung ist verbindlich, eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum Stornoschluss möglich. Bitte paarweise anmelden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.06.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)