



Presseinformation

Datteln, 21. Oktober 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Gesicht, Nacken, Schultern: Die heilende Kraft der Selbstmassage

VHS-Seminar vermittelt Grundlagen der traditionellen chinesischen Selbstmassage zur Schmerzlinderung und Gesundheitsförderung

Mit einer Einführung in die traditionelle chinesische Selbstmassage richtet sich die VHS Datteln an alle, die sich für natürliche Methoden zur Schmerzlinderung und Gesundheitsförderung interessieren. Das Seminar findet am **Samstag, 2. November 2024**, von 9 bis 13 Uhr im Dorfschulthenhof statt.

Die chinesische Selbstmassage – auch bekannt als Tuina – ist eine eigenständige Methode im Rahmen der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, zu denen auch Akupunktur, Ernährungslehre, Arzneimitteltherapie und Bewegungstherapien wie Qigong zählen. Dozent Ralph Buttler vermittelt den Teilnehmenden Techniken der Selbstmassage, die helfen können, Schmerzen zu lindern, Müdigkeit abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Die Selbstmassage umfasst 18 Einzelübungen, die von Kopf bis Fuß durchgeführt werden. Mit den Übungen sollen die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt und die Gesunderhaltung gefördert werden. Ein besonderer Fokus liegt auf den Sinnesorganen und auf Gesicht, Kopf, Nacken und Schultern. Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, je nach persönlichen Bedürfnissen und Beschwerden einzelne Übungen auszuwählen.

Für die Teilnahme wird bequeme, weite Kleidung empfohlen, wie zum Beispiel ein T-Shirt oder Hemd. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es auf der [Internetseite der der VHS Datteln](#).

Anmeldung und Kurs-Info

Dozent: Ralph Buttler

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kurstag: Samstag, 2.11.2024, 9 bis 13 Uhr

Gesamtgebühr: 10 Euro

Anmeldung [online](#) und ab 28.10.2024 telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten