

## Wellness-Therapeut/in

Diplomlehrgang mit Liane Jochum, Carmen Förster, Iris Nussbaumer

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat negativen Stress zu der größten Bedrohung des 21. Jahrhunderts erklärt. Wenn Hektik in unserem täglichen Leben weiter zunimmt, wird Entspannung zur größten Kunst die man erlernen kann.

Der Begriff Wellness beschreibt einen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit und besteht aus den Faktoren Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität. Diese Ziele sollen durch gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung sowie Entspannung und durch Achtung der Natur erreicht werden. Die Ausbildung zum/zur Wellnesstherapeut/in umfasst das große Spektrum der ganzheitlichen, Körper-Behandlungen für den Wellnessbereich. Die individuelle Kombination aus unterschiedlichen, Massagetechniken, natürlichen Körperbehandlungen, Bädern, Entspannungsmethoden, Bewegungs- und Ernährungs-Empfehlungen sowie der Einsatz von naturreinen ätherischen Ölen, Heilkräutern, Klangschalen und Edelsteinen ermöglicht die ideale Behandlungsstrategie für eine gesunde Balance von Körper, Geist und Seele.

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, welche sich in einem zukunftssicheren, aufstrebenden Berufszweig neu orientieren wollen. Das zunehmendes Streben nach mehr Gesundheit in Beruf und Alltag und die Suche nach einer ausgeglichenen Work-Life-Balance haben weltweit Millionen Arbeitsplätze im Wellness-Markt entstehen lassen. Die Ausbildung zum Wellness-Therapeut ist eine praxisorientierte Intensivschulung, die dem Teilnehmer die nötigen Kenntnisse vermittelt um direkt mit den Anwendungen zu beginnen. Durch die ist eine berufs- oder ausbildungsbegleitende Teilnahme möglich. Der Lehrgang eignet sich als eigenständige Ausbildung für Teilnehmer die direkt in der Wellnessbranche tätig sein wollen, für praktizierende Kosmetikerinnen, Physiotherapeuten, Masseur, Naturheilpraktiker, Hotelpersonal oder artverwandte Berufsgruppen, die ihr Tätigkeitsspektrum erweitern möchten und auch für alle Interessierten, die sich mit der aktiven Seite der Wellness vertraut machen wollen.

Der Diplomlehrgang endet mit einer Abschlussprüfung. Nach bestandener schriftlicher und praktischer Abschlussprüfung erhält jeder Teilnehmer das Academia Balance Swiss Diplom "Wellnesstherapeut/in"

Ein Teil der Theorieeinheiten müssen im Heimstudium absolviert werden. Sie erhalten hierfür mit Ausbildungsbeginn ausführliche Lernmaterialien. Grundsätzlich können sämtliche Module auch einzeln besucht werden. Damit soll gewährleistet werden, dass alle Interessierten sich spezifisch jene Weiterbildung herauspicken können, die für ihr persönliches Weiterkommen von Interesse ist.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Abschlussprüfung und den Erhalt eines Diploms ist jedoch der Besuch aller Ausbildungseinheiten.

## Ausbildungsinhalte

### Modul 1

Anatomische Grundlagen/Körperbehandlungen

Anatomie: Grundlagen für die Massageanwendung

Einleitung in die Anwendung natürlicher Körperbehandlungen:

Anwendung, Wirkung, Indikationen, Kontraindikationen, Rezepturen

Körperpeeling´s - Herstellung und praktische Anwendung

Körperpackungen - Herstellung und praktische Anwendung

Schönheits- und Entspannungsbäder - Rezepturen und Anwendungsempfehlungen

Wichtige Basisöle für den Wellnessbereich

Ätherische Öle in der Wellnessbehandlung

### Modul 2

Hot Stone Massage

Geschichte und Philosophie der Hot-Stone Massage

Wirkungsweise der Hot-Stone Massage

Vor- und Nachbereitung der Steine

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Hot-Stone Massage

Praktische Übung der Hot Stone Massage

Indikationen und Kontraindikationen

Edelstein Wellnessmassage

Einführung in die Edelsteinkunde:

Besprochen werden eine kleine Auswahl an Steinen für die Wellnessmassage

Wirkungsweise der Edelsteinmassage

Aufbau und Ablauf der Massage

Unterschiedliche Massagetechniken mit Seifensteinen, Griffel und Kugeln

Praktische Übung der Edelsteinmassage

Indikationen und Kontraindikationen

Aufbewahrung und Reinigung der Steine

### Modul 3

Kräuterstempelmassage

Einführung in die Wirkungsweise der verwendeten Kräuter

Herstellung der Kräuterstempel

Herstellung von Kräuterkompressen, -Packungen und -Peelings

Grifftechniken der Santai Kräuterstempelmassage

Praktische Übung der Santai Gesichts- und Körpermassage

Indikationen und Kontraindikationen

#### Modul 4

Grundlagen des Ayurveda

Einführung in die Ayurvedische Lehre

Typenbestimmung und Erklärung

Die Doshas (Konstitutionen) Vata - Pitta und Kapha

Typgerechte Ernährung

Grundlagen der ayurvedischen Kräuter- und Ölkunde

Anwendungsmöglichkeiten im Beauty- und Wellnessbereich

Mukabhyanga - Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Wirkungsweise der Mukabhyanga

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Mukabhyanga

Marmapunkte am Kopf und im Gesichtsbereich

Praktische Übung der ayurvedischen Kopf- und Gesichtsmassage

Indikationen und Kontraindikationen

Ayurvedische Hauttypbestimmung

Natürlich hergestellte, ayurvedische Gesichtsmasken (Lepas)

Durchführung einer ayurvedischen Gesichtsbehandlung (Mukabhyanga Lepa)

#### Modul 5

Garshan - Ayurvedische Seidenhandschuh-Massage

Wirkungsweise der ayurvedischen Seidenhandschuh-Massage

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Garshan-Massage

Praktische Übung der ayurvedischen Seidenhandschuh-Massage

Indikationen und Kontraindikationen

Snehana - Ayurvedische Wellness-Ölmassage

Wirkungsweise der ayurvedischen Wellness-Ölmassage

Aufbau und Ablauf der Massage

Praktische Übung der Snehana

Indikationen und Kontraindikationen

Pinda Sveda - Ayurvedische Kräuterstempel-Massage

Wirkungsweise der Pinda Sveda

Herstellung der Pindas (Stempel)

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Pinda Sveda

Praktische Übung der Pinda Sveda

Indikationen und Kontraindikationen

## Modul 6

Samvahana - Ayurvedische Ganzkörper-Schönheitsmassage

Wirkungsweise der Samvahana

Aufbau und Ablauf der Behandlung

Praktische Übung der Samvahana in 5 Phasen

1. Seidentuchmassage
  2. Körpermassage mit Pinseln und Bürsten
  3. Snehana - ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage
  4. Garshan-Körperpeeling
  5. Waschung mit warmen, in Rosenmilch getränkten Kompressen
- Werbung und Preisgestaltung

Padabhyanga - Ayurvedische Fußmassage

Wirkungsweise der Padabhyang

Spezielle Marmapunkte des Fußes

Herstellung eines Massagebalsams

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Padabhyanga

Praktische Übung der Padabhyanga

Indikationen und Kontraindikationen

## Modul 7

Klangschalen-Massage

Klangreise zum Ankommen

Kurze Einleitung in die Herstellung und Geschichte der Klangschale

Wirkungen der Klangmassage

Anwendungsbereiche

Einführung in die Chakra-Lehre

Ablauf der Klangmassage, inkl. Aura Reinigung

Gegenseitige Anwendung, wir üben bis wir im Einklang sind

## Modul 8

Kräuterkosmetik selbst herstellen

Heilpflanzenkunde:

Die wichtigsten einheimischen Heilpflanzen

Signaturlehre - Bestimmung der Pflanzen

Pflanzeninhaltsstoffe und deren Wirkung

Kräuterwanderung

Umgang mit Heilkräutern: Sammeln, trocknen, aufbewahren

Zubereitung von Kräuterkosmetik, Cremes, Tinkturen, Badekugeln, Räucherwerk...

Einsatz von Heilpflanzen in der Hautpflege und im Wellnessbereich

## Modul 9

Theoretische Abschlussprüfung

Praktische Abschlussprüfung