

## 261-R3Q01 "Gua Sha Gesichts-Massage"

Beginn	Montag, 23.02.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	18,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Gruber
Mitzubringen	zwei kleine Handtücher
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Erlerne zusammen mit einer Freundin, Schwester oder ... (Together/zwei Personen) gegenseitig diese entspannende Massagetechnik.

Was ist Gua Sha?: Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM);

Was ist das Ziel der Massage?: Durchblutung fördern, Lymphfluss anregen, Verspannungen lösen, gepflegte und strahlende Haut

Wirkungen der Gesichtsmassage; Entspannung der Gesichtsmuskulatur (z. B. Kieferbereich); vermindertes Erscheinungsbild von Schwellungen (z. B. unter den Augen); kurzfristiger Lifting-Effekt durch Anregung von Muskulatur und Gewebe; verbesserte Aufnahme von Pflegeprodukten; Wohlfühl und Stressreduktion

### Termine

Datum	Ort	
23.02.2026	19:00 - 21:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)