

## **Kursangebot 2009**

- *Erkältung, was nun?*
- *Gesunde Zwischenmahlzeiten*
- *Schüssler Salze (Biochemie nach Dr. Schüssler)*
- *Partnermassagekurs (Rückenmassagekurs)*
- *Fussreflexzonenmassagekurs*
- *Handreflexzonenkurs*
- *Babymassagekurs*

### **Kursdaten:**

<i>Sa. 20.06.2009</i>	<i>09:00-11:30 Uhr</i>	<i>Gesunde Zwischenmahlzeiten</i>
<i>Sa. 20.06.2009</i>	<i>13:00-15:00 Uhr</i>	<i>Partnermassagekurs (Rückenmassagekurs)</i>
<i>Sa. 04.07.2009</i>	<i>09:00-12:15 Uhr</i>	<i>Handreflexzonenkurs Teil 1</i>
<i>Sa. 04.07.2009</i>	<i>13:00-15:30 Uhr</i>	<i>Schüssler Salze (Biochemie nach Dr. Schüssler)</i>
<i>Sa. 08.08.2009</i>	<i>09:00-12:15 Uhr</i>	<i>Handreflexzonenkurs Teil 2</i>
<i>Sa. 08.08.2009</i>	<i>13:00-15:30 Uhr</i>	<i>Gesunde Zwischenmahlzeiten</i>
<i>Sa. 05.09.2009</i>	<i>09:00-13:15 Uhr</i>	<i>Fussreflexzonenkurs Teil 1</i>
<i>Sa. 05.09.2009</i>	<i>14:00-15:00 Uhr</i>	<i>Babymassagekurs</i>
<i>Sa. 26.09.2009</i>	<i>09:00-13:15 Uhr</i>	<i>Fussreflexzonenkurs Teil 2</i>
<i>Sa. 26.09.2009</i>	<i>14:00-16:00 Uhr</i>	<i>Partnermassagekurs (Rückenmassagekurs)</i>
<i>Sa. 24.10.2009</i>	<i>09:00-13:15 Uhr</i>	<i>Fussreflexzonenkurs Teil 3</i>
<i>Sa. 24.10.2009</i>	<i>14:00-16:30 Uhr</i>	<i>Erkältung, was nun?</i>
<i>Sa. 07.11.2009</i>	<i>09:00-13:15 Uhr</i>	<i>Fussreflexzonenkurs Teil 4</i>
<i>Sa. 07.11.2009</i>	<i>14:00-16:30 Uhr</i>	<i>Gesunde Zwischenmahlzeiten</i>
<i>Sa. 05.12.2009</i>	<i>09:00-12:15 Uhr</i>	<i>Erkältung, was nun?</i>
<i>Sa. 05.12.2009</i>	<i>13:00-15:30 Uhr</i>	<i>Schüssler Salze (Biochemie nach Dr. Schüssler)</i>

*Preis pro Kurs: ab CHF 60.- inkl. Kursmaterial*

*Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (4 Teilnehmer/Kurs).*

*Weitere Kursdaten erfahren Sie unter der Telefonnummer 041 320 59 44 oder via e-Mail bei „[info@massage-naturheilpraxis.ch](mailto:info@massage-naturheilpraxis.ch)“.*

*Ich würde mich freuen, Sie in einem Kurs begrüßen zu dürfen. Weiterhin bin ich sehr gerne für Sie als medizinische Masseurin und Naturheilpraktikerin da!*

*Freundliche Grüsse*

*Petra Unternährer*

*Beilagen:*

*Kursbeschreibung*

*Anmeldungsunterlagen*

## **Kursbeschreibung**

### **Erkältung, was nun?**

*Die Symptome einer Erkältung sind wohl den meisten Menschen aus eigener Erfahrung bestens bekannt. Die laufende Nase, der Husten und das Gefühl, angeschlagen zu sein, haben alle schon erlebt. Wann aber wird aus der banalen Erkältung eine Grippe oder eine ernste Krankheit?*

*Sie lernen die Symptome einer Erkältung kennen und deren Behandlung mit bewährten Mitteln. Am Ende des Kurses wissen Sie Bescheid, wann Sie die Erkältung selber behandeln dürfen und wann der Gang zum Arzt notwendig wird.*

*Dauer des Kurses: 2½ h*

*Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009*

*Preis pro Person: CHF 60.- inkl. Unterlagen*

### **Gesunde Zwischenmahlzeiten**

*Wir werden heute oft mit ungesunder Nahrung konfrontiert. Häufig sind in den Lebensmitteln Zusatzstoffe enthalten. Was ist wirklich gesund und welche Nahrungsmittel eignen sich auch für unterwegs?*

*Sie lernen mögliche Zwischenmahlzeiten kennen, dürfen einige selbst im Kurs herstellen und ausprobieren.*

*Dauer des Kurses: 2½ h*

*Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009*

*Preis pro Person: CHF 70.- inkl. Unterlagen*

### **Fussreflexzonenmassage Teil 1 – 4 (nur zusammen buchbar)**

*Tag für Tag tragen unsere Füsse unser Gewicht. Die Fussreflexzonenmassage ist eine Wohltat für strapazierte Füsse sowie für den ganzen Körper. Sie erlernen die Grundgriffe dieser Massagetechnik. Nach diesem Kurs können Sie die Fussreflexzonenmassage im Heimgebrauch praktisch anwenden.*

*Dauer des Kurses: 4 x 4 h*

*Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009*

*Preis pro Person: CHF 300.- inkl. Unterlagen (Teil 1 – 4)*

### **Schüssler Salze (Biochemie nach Dr. Schüssler)**

*Wer kennt sie nicht – die Schüssler Salze: Aber was sind sie eigentlich?*

*Im Kurs lernen Sie die zwölf Mineralsalze kennen und erhalten einen Überblick über die Schüssler Salze. Am Ende des Kurses wissen Sie welche Mineralsalze Sie bei Beschwerden anwenden können.*

*Dauer des Kurses: 2½ h*

*Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009*

*Preis pro Person: CHF 60.- inkl. Unterlagen*

### **Handreflexzonenkurs Teil 1 und 2 (nur zusammen buchbar)**

*Die Handreflexzonenmassage ist eine entspannende, zugleich anregende Massage, die wohltuend ist und auch noch Stress abbaut.*

*Sie lernen die Massagegriffe und Zonen der Handreflexzonenmassage kennen und können diese nach dem Kurs selbständig anwenden.*

*Dauer des Kurses: 2 x 3 h*

*Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009*

*Preis pro Person: CHF 150.- inkl. Unterlagen (Teil 1 + 2)*

### **Sanfte Gesichtereinigung – leicht gemacht**

Kosmetika lassen sich mit einfachen Zutaten aus der Küche schnell selbst herstellen. Sie lernen verschiedene Anwendungen kennen z.B. Masken und Peelings.

Ziel dieses Kurses ist es, eine Gesichtereinigung zu erlernen, die Sie zu Hause in kurzer Zeit anwenden können, ohne zuvor ein Vermögen auszugeben. Sie werden staunen, welche Schätze sich in Ihrem Vorrat verstecken!

Dauer des Kurses: 2 h

Datum und Zeit: siehe Kursangebot 2009

Preis pro Person: CHF 60.- inkl. Unterlagen

### **Partnermassagekurs**

Sie werden über den Aufbau der Muskeln und Knochen informiert. Darauf beginnt die Arbeit am Körper. Am Ende des Kurses haben Sie einige wichtige Massagegriffe gelernt und können diese auch anwenden.

Die Kursdaten sind auf Anfrage erhältlich.

Dauer des Kurses: 2 h

Preis pro Person: CHF 90.- inkl. Unterlagen

### **Babymassagekurs**

Sanfte Berührungen sind nicht nur eine wichtige Basis für eine Eltern-Kind-Beziehung, sondern beeinflussen auch die gesamte geistige und körperliche Entwicklung des Babys positiv.

Die Kursdaten sind auf Anfrage erhältlich.

Dauer des Kurses: 1 h

Preis pro Baby: CHF 90.- inkl. Unterlagen

### **Kursanmeldung**

Kurs: .....

Datum: .....

Name/Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon oder Natel: .....

E-mail: .....

Ich melde mich verbindlich für den oben erwähnten Kurs an.

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

Anmeldung bitte einsenden an:

Naturheilpraxis Petra Unternährer, Stadthausstrasse 1, 6003 Luzern

**Kursanmeldung**

Kurs: .....

Datum: .....

Name/Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon oder Natel: .....

E-mail: .....

*Ich melde mich verbindlich für den oben erwähnten Kurs an.*

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

Anmeldung bitte einsenden an:  
Naturheilpraxis Petra Unternährer, Stadthausstrasse 1, 6003 Luzern

**Kursanmeldung**

Kurs: .....

Datum: .....

Name/Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon oder Natel: .....

E-mail: .....

*Ich melde mich verbindlich für den oben erwähnten Kurs an.*

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

Anmeldung bitte einsenden an:  
Naturheilpraxis Petra Unternährer, Stadthausstrasse 1, 6003 Luzern