Einführung in Esalen®-Massage mit Elke Bartsch vom 24.-26. April 2026

Esalen®-Massage ist eine Form der Körperarbeit, die durch Langsamkeit und Präsenz eine tiefe Entspannung bewirkt und ein Gefühl von Ganzheit vermitteln. In der Folge können Selbstheilungskräfte freigesetzt werden, wenn sich Körper, Geist und Seele an ihre eigene Natur erinnern. Bei der Esalen®-Massage sind Geben und Nehmen gleichermaßen freudvoll und entspannend.

An diesem Wochenende werden die grundsätzlichen Techniken der Esalen®Massage unterrichtet. Diese beinhalten lange, einfühlsame Streichbewegungen verbunden mit spezifischer Arbeit an Muskeln, Bindegewebe und Gelenken.

Der Unterricht umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen, praktische Übungssequenzen sowie Bewegungseinheiten und richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Paare, die daran interessiert sind, neue Ansätze in der Massage und Körperarbeit kennenzulernen. Sowohl Anfänger als auch Erfahrene im Bereich der Körperarbeit, die ihre Grundkenntnisse auffrischen oder die Besonderheiten der Esalen®-Massage kennen lernen wollen, sind willkommen. Nach dem Wochenende sind die TeilnehmerInnen in der Lage, eine einfache Ganzkörpermassage zu geben. Der Kurs ist anerkannt vom Esalen®Institut in Kalifornien.

Mit der Intention, das menschliche Potenzial zu erweitern, begann man in den 1960er Jahren am Esalen®-Institut, u.a. die Esalen®-Massage zu entwickeln. Die Verbindung von östlicher und westlicher Philosophie machte das Zentrum für Körperarbeit und Therapie weltweit bekannt. Fritz Perls, Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Stan Grof und andere namhafte Therapeuten brachten ihre therapeutischen Konzepte ein. Es entstand eine Methode, die in ihrer Vielfalt einzigartig ist.

mit Elke Bartsch, Heilpraktikerin in Wuppertal, D, Esalen®-Massage Lehrerin (EMBA zertifiziert), Esalen®-Massage-Practitioner

Anzahl der Unterrichtsstunden: 16 h

Kursleitung und Organisation: Elke Bartsch, 42327 Wuppertal. Tel. 0202 – 30 999 88, elke_bartsch@web.de.

Kursort: HP-Praxis Bartsch, Sonnborner Str. 39, 42327 Wuppertal

Kurskosten: 280,- Euro exklusive Übernachtung und Verpflegung, **250,- Euro mit Frühbucherrabatt bis 06.03.2026**

Zeiten: Fr: 19 - 22:30 Uhr, Sa: 8 - 18:30 Uhr und So: 8 - 16:00 Uhr mit Pausen

Anmeldung: 260424 Anm EinfEsalen Wuppertal