

# Massage-Essentials für Beginner

Die wichtigsten Grundlagen für deinen Start — kompakt auf einen Blick

## ■ Die richtige Massageliege



- ✓ Gesichtsauflage vorhanden
- ✓ Mindestens 70 cm breit (besser 80 cm)
- ✓ Höhenverstellbar
- ✓ Bei Hausbesuchen: leichtes Gewicht wichtig

## ■ Öle & Cremes



- ✓ Natürliche Öle wählen (z. B. BIO-Mandelöl)
- ✓ Nur ätherische, keine synthetischen Duftöle
- ✓ Cremes gut geeignet (außer für Hot Stone)
- ✓ Dunkle Wäsche vermeidet Flecken
- **Massagekerzen: Verbrennungsgefahr!**

## ■ Vorbereitung der Liege



- ✓ Schutzlaken gegen Verrutschen
- ✓ Handtuch & Gesichtsauflage am Kopfende
- ✓ Kissen oder Rolle am Fußende
- ✓ 2 Handtücher pro Gast einplanen

## ■ Temperaturmanagement



- ✓ Wärmepackungen & Heizdecken bei Kälte
- ✓ Keine Zugluft!
- ✓ Massageöl vorwärmen — das macht den Unterschied

## ■ Zeitmanagement



- ✓ Uhr verwenden — kein Handy (Vertrauensfrage!)
- ✓ Mindestens 10 Minuten Pause zwischen Massagen
- ✓ Verspätungen des Kunden nicht auf den nächsten übertragen

## ■ Körperhaltung



- ✓ Körpergewicht statt Muskelkraft einsetzen
- ✓ Daumen schonen — aus den Armen arbeiten
- ✓ Aus der Hüfte beugen, nicht aus dem Rücken
- ✓ Offene Brust, gerade Wirbelsäule

## ■ Was nicht dazugehört

- ✓ Keine Massage intimer Zonen ohne ausdrückliche Absprache
- ✓ Keine Dehn- oder Nackenstreckübungen (Verletzungsgefahr)
- ✓ Keine Experimente außerhalb deiner Ausbildung

## ■ Zusätzliche Tipps

- ✓ Sanfte Hintergrundmusik & gedämpftes Licht
- ✓ Kein Parfum — ätherische Öle können stören
- ✓ Ehrliches Feedback einholen & daraus lernen
- ✓ Viel üben — mit möglichst vielen verschiedenen Personen