

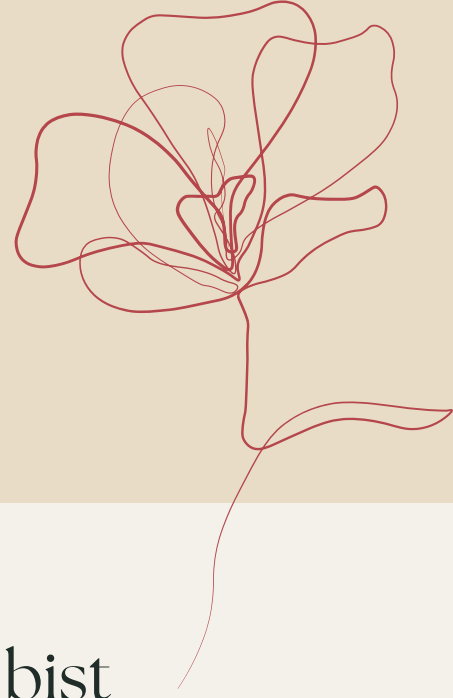
Ein Buch voller Strategien für ein gesundes und glückliches Leben

# *Dein Wellness Guide*



Werde Wellness-Expert:in  
– Dein Weg zu einem Leben voller Balance

[www.martina-sickinger.de](http://www.martina-sickinger.de)



## Willkommen – schön, dass du da bist

Wir sind zwei Martinas – und wir teilen eine große Leidenschaft: unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Begeisterung für Wellness in die Welt hinauszutragen. Gemeinsam möchten wir dich ein Stück auf deinem Weg begleiten und dir zeigen, wie erfüllend es sein kann, Menschen zu mehr Wohlbefinden zu führen.

**Martina Sickinger**, ich arbeite seit über 35 Jahren als Kosmetikerin, Wellnesstherapeutin und Heilpraktikerin. Mein Beruf ist für mich weit mehr als eine Tätigkeit – er ist eine Herzensaufgabe. Jede Erfahrung, jedes Seminar und jede Behandlung hat mich dahin geführt, wo ich heute stehe: mit tiefem Fachwissen, großer Achtsamkeit und unerschütterlicher Liebe zu meinem Beruf.

**Martina Niedermeier**, ich bin Kosmetikerin und Wellnessmasseurin aus Leidenschaft. Als Quereinsteigerin bin ich mutig meiner Berufung gefolgt – und genau dieser Schritt hat mein Leben verändert. Heute darf ich Menschen berühren, stärken und aufrichten. Das erfüllt mich jeden Tag aufs Neue.

Gemeinsam leben wir unser Motto:

„Aufrichten statt unterrichten.“

Für uns bedeutet das, dich nicht nur fachlich auszubilden, sondern dich als Mensch zu begleiten. Dich zu stärken, zu inspirieren und dir zu zeigen, wie du deinen eigenen authentischen Weg in der Wellnesswelt gehen kannst.

Wir freuen uns, dass du hier bist – und vielleicht schon bald ein Teil unserer Wellnessreise wirst.

*Martina & Martina*

Unser Motto lautet: Aufrichten statt unter-richten



# Überblick

Was Dich in diesem Wellness Guide erwartet...

Willkommen zu deinem persönlichen Wellness Guide. Dieser Begleiter schenkt dir nicht nur wertvolle Impulse für mehr Gleichgewicht im Alltag – er öffnet dir auch die Tür zu einer Welt, in der Wellness nicht nur ein Gefühl, sondern eine erfüllende Berufung sein kann.

- 01 Wellness Wissen
- 02 Alle Kurse im Überblick
- 03 Wohlfühltipps für den Alltag





01

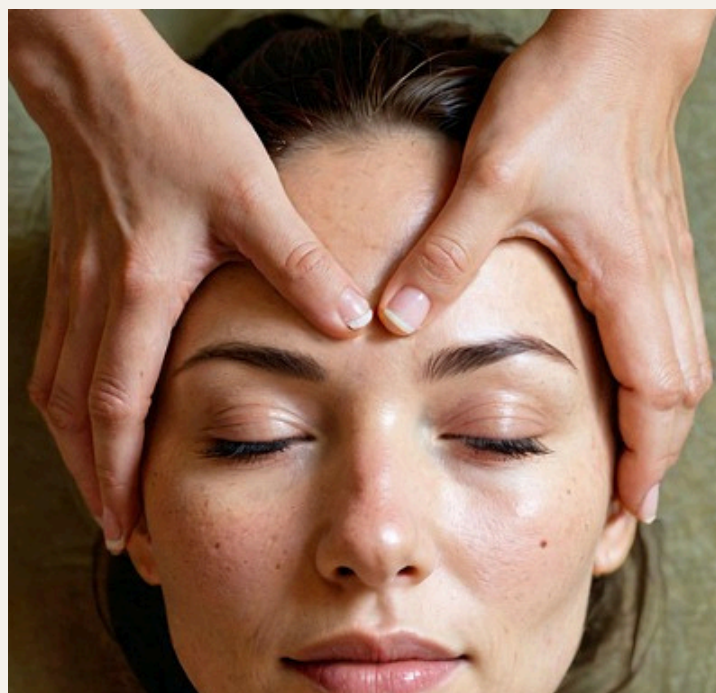
Wellness Wissen

# Warum Berührung heilend wirkt – ein Blick in die Neurobiologie

Berührung gehört zu den ursprünglichsten Formen menschlicher Kommunikation. Noch bevor wir sprechen können, nehmen wir die Welt über unsere Haut wahr. Neurobiologisch betrachtet löst eine achtsame Berührung eine ganze Reihe heilsamer Prozesse im Körper aus: Sie aktiviert spezielle Druck- und Dehnungsrezeptoren in der Haut, die sogenannten C-Taktile-Fasern. Diese Nervenfasern reagieren besonders auf langsame, warme und sanfte Berührungen – genau jene, die wir in Wellnessmassagen einsetzen.

Sobald diese Fasern stimuliert werden, senden sie Signale direkt in das limbische System, den emotionalen Kern unseres Gehirns. Dort werden Oxytocin, das Bindungs- und Wohlfühlhormon, und Endorphine freigesetzt. Gleichzeitig nimmt die Aktivität von Stresshormonen wie Cortisol deutlich ab. Das bedeutet: Der Körper schaltet in einen Zustand tiefer Ruhe, der Puls beruhigt sich, der Atem wird gleichmäßiger, und das gesamte Nervensystem beginnt, sich neu zu regulieren.

Achtsame Berührung ist also kein „Luxus“, sondern eine hochwirksame Form der Unterstützung für Körper und Seele. Sie schafft Verbindung, Stabilität und Sicherheit – und bildet die Basis für viele der Methoden, die du in unserer Wellness Ausbildung lernst.



# Wie Atemtechniken das Nervensystem stabilisieren



Unser Atem ist eine direkte Schnittstelle zwischen Körper und Gehirn – ein Werkzeug, das wir immer bei uns tragen.

Neurobiologisch betrachtet kann bewusste Atmung innerhalb weniger Sekunden Einfluss auf das autonome Nervensystem nehmen, also auf jene Prozesse, die unbewusst ablaufen: Herzschlag, Verdauung, Muskelspannung und Stressreaktionen.

Wenn du langsam, tief und gleichmäßig atmest, sendet der Körper über den Vagusnerv beruhigende Signale an das Gehirn. Dieser Nerv ist einer der wichtigsten „Entspannungsschalter“ im Körper und aktiviert den parasympathischen Bereich des Nervensystems – den Teil, der für Regeneration, Ausgleich und innere Ruhe zuständig ist. Gleichzeitig stabilisiert sich die Herzfrequenz, und der Sauerstoffaustausch wird effizienter. Der Geist klärt sich, Gedanken beruhigen sich, und Stresshormone werden abgebaut. Durch Atemtechniken entsteht so eine Art innerer Reset: Die Anspannung lässt nach, und ein Gefühl von Sicherheit und Zentrierung breitet sich aus. Atemarbeit ist damit ein kraftvolles Werkzeug, das du in deiner Wellnesspraxis gezielt einsetzen kannst – sanft, wirksam und jederzeit anwendbar. In der Wellness Ausbildung lernst du, wie du diese Techniken nicht nur für dich selbst nutzt, sondern auch achtsam und professionell an deine zukünftigen Kund\*innen weitergibst.



# Nur ein entspannter Körper kann heilen

Heilung braucht Ruhe – das zeigt uns die moderne Stressforschung genauso deutlich wie uraltes Gesundheitswissen. Wenn der Körper unter Spannung steht, schaltet er in den sogenannten Sympathikus-Modus: eine Art Dauer-Alarmzustand. In diesem Zustand fließt Energie in Muskelspannung, schnelle Atmung und erhöhte Wachsamkeit – aber nicht in Regeneration, Verdauung oder Zellreparatur.

Erst wenn der Körper Entspannung findet, aktiviert sich der Parasympathikus, also das beruhigende, aufbauende System unseres Organismus. Dann beginnen die natürlichen Heilungsprozesse: Das Immunsystem arbeitet effektiver, Gewebe kann regenerieren, das Hormonsystem stabilisiert sich, und der Geist findet zurück zu Klarheit und innerer Balance.

Genau deshalb sind Entspannungsmethoden, Massagen und achtsame Berührungen so wertvoll. Sie helfen dem Körper, aus dem Stressmodus auszusteigen und in einen Zustand zu kommen, in dem echte Erholung möglich wird.



Entspannung ist kein „Nice-to-have“ – sie ist die Grundlage für Wohlbefinden, Kraft und innere Stabilität. In der Wellness Ausbildung lernst du, wie du Menschen genau in diesen wichtigen Zustand begleiten kannst: achtsam, professionell und mit viel Herz.



Ein kurzer Impuls zur Selbstreflexion:

„Wann habe ich mir zuletzt bewusst Zeit  
für mich genommen?“



# Die Kurse

Jeder dieser Kurse ist eine Einladung, tiefer in die Welt des Wohlbefindens einzutauchen. Du lernst nicht nur Techniken – du entwickelst deine Intuition, deine Präsenz und die Fähigkeit, Menschen achtsam zu begleiten. Schritt für Schritt öffnet sich eine neue berufliche Perspektive für dich, erfüllt von Sinn, Berührung und echtem Miteinander.

Unsere Kursauswahl ist so vielfältig wie die Bedürfnisse der Menschen, die zu dir kommen werden. Von sanften Massagen über energetische Anwendungen bis hin zu traditionellen Heilpraktiken findest du hier alles, was deine zukünftige Wellnessarbeit lebendig, wirkungsvoll und ganzheitlich macht.

Lass dich inspirieren, entdecke deine Herzensmodule und spüre hinein, welche Methoden deine berufliche Reise bereichern dürfen. Jede Technik, die du erlernst, bringt dich ein Stück näher zu deiner eigenen Meisterschaft – und zu einem Beruf, der Menschen aufrichtet, stärkt und berührt.





## **Kosmetik**

Kosmetik Basiskurs – Gesichtsbehandlung & Gesichtsmassage

## **Fußpflege**

Kosmetische Fußpflege

## **Massagen**

Aroma Ganzkörpermassage (Basis)

Hot Stone Massage

Muru Aki

Edelsteinmassage

Fußreflexzonenmassage

Honigmassage

Bürstenmassage

Meridianmassage

Präventive Lymphdrainage

Head Spa

Entspannungsmethoden im Wellnessbereich

Ayurveda im Wellnessbereich

# 1. Kosmetik-Basiskurs

## – Gesichtsbehandlung & professionelle Gesichtsmassage

Die Haut ist ein Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. In diesem Basiskurs tauchst du in die Kunst der kosmetischen Gesichtsbehandlung ein und lernst eine Massageform, die nicht nur verschönert, sondern tief entspannt.

### **Was du lernst**

- fachgerechte Hautanalyse
- Reinigung, Peeling, Maske und Pflege
- professionelle Grifftechniken der Gesichtsmassage
- Harmonisierung von Gesicht, Hals und Dekolleté
- sichere Anwendung in Praxis & Wellnessbehandlung

### **Warum dieser Kurs wertvoll ist**

Gesichtsbehandlungen gehören zu den beliebtesten Wellnessanwendungen – viele Kund\*innen starten genau hier. Mit dieser Kompetenz erschließt du dir ein breites Tätigkeitsfeld und legst ein starkes Fundament für weitere Kurse.

Dieser Kurs ist ein wertvoller Bestandteil der Wellness Ausbildung und ideal für deinen Einstieg in die professionelle Wellnessarbeit.





## Naturkosmetik: Was du wissen solltest

Naturkosmetik ist mehr als ein Trend – sie ist eine bewusste Entscheidung für Hautgesundheit, Nachhaltigkeit und echte Wertschätzung gegenüber unserem Körper. Wenn du mit natürlichen Produkten arbeitest, schenkst du nicht nur Pflege, sondern auch Vertrauen. Dabei lohnt es sich, ein paar wichtige Punkte im Blick zu behalten:

### Inhaltsstoffe bewusst wählen

Achte darauf, dass die Produkte auf pflanzlichen und mineralischen Rohstoffen basieren – ohne synthetische Duftstoffe, Parabene, Silikone, Mikroplastik oder aggressive Konservierungsstoffe. Die Haut erkennt natürliche Wirkstoffe besser und kann sie oft leichter verarbeiten.

### Zertifizierungen geben Orientierung

Siegel wie BDIH, Natrue oder Ecocert helfen dabei, echte Naturkosmetik von „Greenwashing“ zu unterscheiden. Zertifizierte Produkte folgen strengen Richtlinien – gut für die Haut und gut für die Umwelt.

### Verträglichkeit geht vor

Auch natürliche Stoffe können Reaktionen auslösen. Bei sensibler Haut lohnt sich ein Blick auf potenzielle Allergene und eine kurze Patch-Test-Empfehlung für Kund\*innen.

### Nachhaltigkeit als Haltung

Viele Naturkosmetikmarken achten auf umweltfreundliche Verpackungen, faire Produktionsbedingungen und ressourcenschonende Rohstoffe. Das passt wunderbar zu einem ganzheitlichen Wellnessverständnis.

### Die Wirkung darf sanft sein

Naturkosmetik arbeitet oft mit langfristigen Effekten. Sie stärkt die Hautbarriere, unterstützt die Regeneration und fördert ein gesundes Hautgefühl – ohne die Haut zu überfordern.



## 2. Kosmetische Fußpflege

Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben – und doch bekommen sie oft zu wenig Aufmerksamkeit.

In diesem Kurs lernst du, Fußpflege sicher und professionell durchzuführen und Menschen damit echte Erleichterung zu schenken.

### **Was du lernst**

- fachkundige Vorbereitung & hygienisches Arbeiten
- Kürzen, Formen und Versorgen der Nägel
- sanfte Entfernung von Verhornungen
- wohltuende Abschlussmassage
- Kundenberatung für gepflegte, gesunde Füße

### **Warum dieser Kurs wertvoll ist**

Fußpflege ist ein gefragtes Angebot – ganzjährig, unabhängig von Trends. Die Kombination aus Professionalität und Entspannung macht deine Arbeit unverwechselbar.



### 3. Aroma-Ganzkörpermassage (Basiskurs)

#### **Tiefenentspannung durch Duft & Berührung**

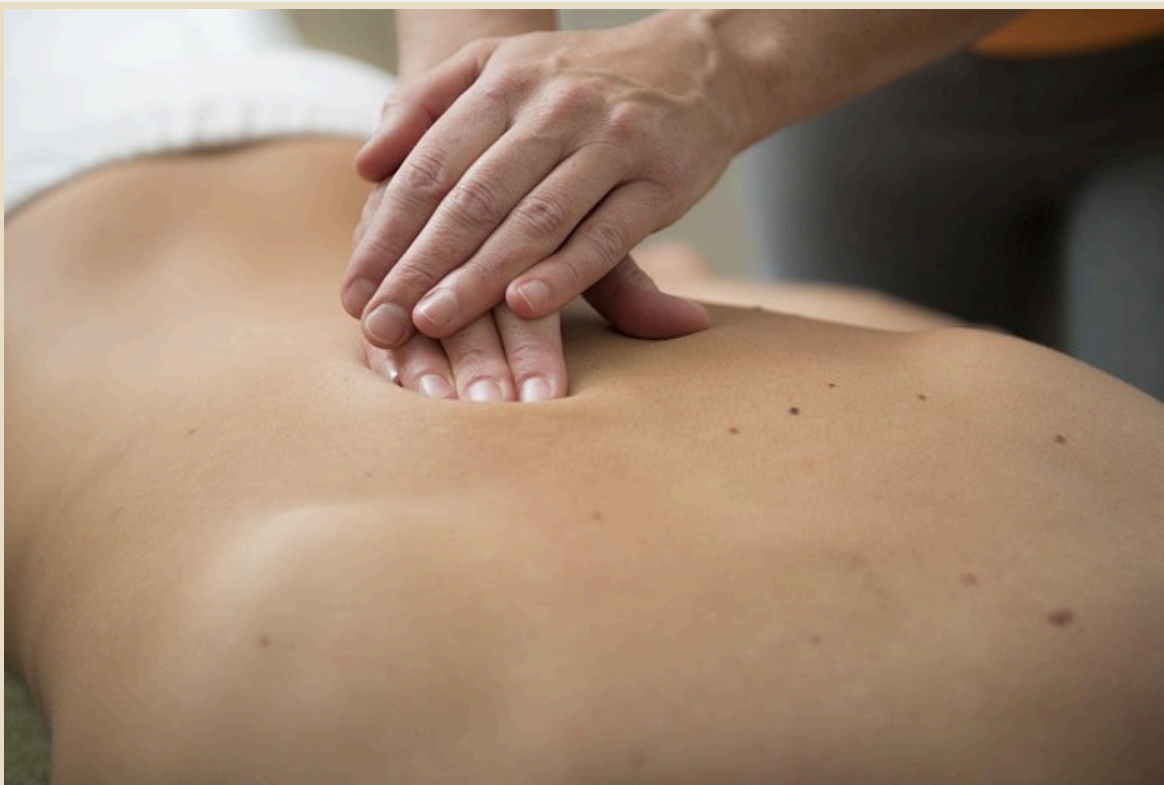
Die Aroma Ganzkörpermassage verbindet sanfte, harmonische Grifftechniken mit der natürlichen Kraft ätherischer Öle. Durch diese Kombination entsteht eine wohltuende Behandlung, die Stress reduziert, die Muskulatur entspannt und das gesamte Wohlbefinden stärkt. Die Düfte wirken direkt auf das limbische System und unterstützen emotionale Ausgeglichenheit, während die Berührung den Körper sanft in die Ruhe begleitet.

Im Kurs zeige ich dir, wie du die Öle richtig auswählst, sicher anwendest und mit fließenden Bewegungen eine Behandlung gestaltest, die deine Kund\*innen spürbar zur inneren Balance zurückführt. Die Aroma Ganzkörpermassage bildet die Basis vieler weiterer Massagetechniken – und ist ein idealer Einstieg in die Welt des professionellen Wellnesshandwerks.

#### **Was du lernst**

- professioneller Ablauf der Ganzkörpermassage
- anatomisch sichere Grifftechniken
- Einsatz ätherischer Öle
- Kundentypen & Kontraindikationen

Dieser Kurs ist Voraussetzung für fast alle Aufbaukurse – dein Fundament für eine professionelle Tätigkeit.





# Wellness Wissen

## Wie sanfte Massagen Stress reduzieren

Sanfte Massagen wirken direkt auf das autonome Nervensystem. Durch langsame, rhythmische Berührungen wird der Parasympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der für Entspannung, Regeneration und innere Ruhe zuständig ist. Gleichzeitig sinkt die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, während Wohlfühlhormone wie Oxytocin freigesetzt werden.

Die Muskulatur kann loslassen, der Atem vertieft sich und der Körper schaltet vom Anspannungs- in den Erholungsmodus. Dieser Zustand ermöglicht es, Stress nicht nur kurzfristig zu lindern, sondern das gesamte System nachhaltig zu beruhigen. Sanfte Massagen sind daher eine wirksame Unterstützung, um innere Balance, Wohlbefinden und neue Energie zu fördern.

## 4. Hot Stone Massage

Wärme, die tief berührt: Die Hot-Stone-Massage gehört zu den intensivsten Entspannungserlebnissen, die du anbieten kannst.

Die Hot Stone Massage nutzt die wohltuende Kraft aufgeheizter Basaltsteine, um Verspannungen auf besonders sanfte Weise zu lösen. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, Stress und Anspannung schneller abzubauen. Durch die Kombination aus gleitenden Massagegriffen und punktuell eingesetzten Steinen entsteht ein Gefühl tiefer Geborgenheit und Ruhe. Im Kurs lernst du, wie du die Steine sicher einsetzt, Temperatur und Ablauf professionell gestaltest und eine Behandlung kreierst, die deine Kund\*innen spürbar entspannt und energetisch ausgleicht. Eine Hot Stone Massage ist ein kleines Ritual, das Körper und Seele gleichermaßen wärmt.

### **Was du lernst**

- sichere Handhabung der warmen Basaltsteine
- Kombination aus Wärme & Massagegriffen
- gezieltes Lösen von Spannungen
- optimaler Ablauf einer vollständigen Hot-Stone-Behandlung

### **Warum dieser Kurs wertvoll ist**

Die hohe Nachfrage macht diese Anwendung zu einem echten Highlight in deinem Angebot – besonders in der kalten Jahreszeit.



## 5. Muru Aki

Eine besondere, herzöffnende Massagekunst, die mit einzigartigen Griffen Körper und Seele gleichermaßen anspricht.

Die Muru Aki Muschelmassage verbindet sanfte Massagetechniken mit der warmen, gleichmäßigen Energie glatter Venusmuscheln. Die angenehme Wärme dringt tief in die Muskulatur ein und hilft, Verspannungen besonders schonend zu lösen. Gleichzeitig vermittelt die geschmeidige Form der Muscheln ein einzigartiges, fast fließendes Massagegefühl – wie eine sanfte Meereswelle, die den Körper in Ruhe und Leichtigkeit einhüllt.

Im Kurs zeige ich dir, wie du die Muscheln sicher anwendest, die Wärme optimal nutzt und eine Behandlung gestaltest, die deinen Kund\*innen ein Gefühl von Geborgenheit, Loslassen und innerem Gleichgewicht schenkt. Die Muru Aki Massage ist ein kleines, exotisches Erlebnis – und eine wunderbare Ergänzung für jedes Wellnessangebot.

### **Was du lernst**

- traditionelle Elemente der Methode
- fließende, intuitive Griffabfolgen
- energetische Harmonisierung

### **Warum dieser Kurs wertvoll ist**

Muru Aki berührt emotional – ein Angebot, das deine Wellnessarbeit besonders macht und dir treue Kund\*innen schenkt.



## 6. Edelsteinmassage

Heilende Schwingungen, sanfte Berührungen und das Wissen um die Kraft der Steine verbinden sich zu einer außergewöhnlichen Wellnessanwendung.

### Was du lernst

- Auswahl geeigneter Edelsteine
- energetische und manuelle Massagetechniken
- wohltuende Ganzkörperbehandlung

### Warum dieser Kurs wertvoll ist

Diese Massage vereint Natur, Energie und Technik – perfekt für Kund\*innen, die etwas Besonderes suchen.



## 7. Fußreflexzonenmassage

Die Füße sind ein Spiegel des ganzen Körpers. Mit gezielter Drucktechnik unterstützt du die Selbstregulation und förderst ein tiefes Wohlfühl.

Die Fußreflexzonen Massage nutzt die Verbindung zwischen bestimmten Zonen am Fuß und den Organen sowie Körperbereichen. Durch gezielte, sanfte Drucktechniken werden diese Reflexpunkte stimuliert, wodurch die Selbstregulation des Körpers unterstützt, die Durchblutung gefördert und innere Balance gestärkt wird. Viele Menschen empfinden diese Massage als tief entspannend und erstaunlich wohltuend für den ganzen Körper.

Im Kurs lernst du, wie du die Reflexzonen sicher findest, die richtige Druckintensität wählst und eine wirkungsvolle, harmonische Behandlung gestaltest. Eine Fußreflexzonen Massage schenkt nicht nur Leichtigkeit in den Füßen – sie kann das gesamte Wohlbefinden positiv beeinflussen und ist eine wertvolle Erweiterung für jedes Wellnessangebot.

### **Was du lernst**

- Grundkarten der Reflexzonen
- sichere Drucktechnik
- Ablauf einer Behandlung



## 8. Honigmassage

Eine kraftvolle, reinigende Technik, die Stoffwechsel und Haut intensiv unterstützt.

Die Honigmassage stammt aus der russisch-tibetischen Medizin und gilt als eine besonders reinigende und energetisierende Massagetechnik. Durch den naturreinen Honig und eine spezielle „Zupf- und Pumptechnik“ werden Faszien gelöst, die Durchblutung angeregt und tiefer liegende Muskelverspannungen sanft gelockert. Gleichzeitig unterstützt der Honig die Haut bei der Entgiftung, sodass sich die Behandlung oft befreiend und klärend anfühlt.

Im Kurs zeige ich dir, wie du die Technik korrekt anwendest, die Intensität anpasst und sicher mit dem natürlichen Material arbeitest. Die Honigmassage ist ein kraftvolles kleines Ritual – sie verbindet traditionelle Heilkunst mit moderner Wellness und schenkt deinen Kund\*innen spürbare Leichtigkeit und ein belebtes Körpergefühl.

### Was du lernst

- klassische Honigtechnik
- Entgiftungswirkung unterstützen
- Rücken- und Teilkörperbehandlung



## 9. Bürstenmassage

Eine vitalisierende Methode, die Kreislauf und Haut gleichermaßen aktiviert.

Die Ganzkörper-Bürstenmassage ist eine vitalisierende Anwendung, bei der der Körper mit speziellen Naturborstenbürsten in gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen massiert wird. Diese Methode fördert die Durchblutung, regt den Lymphfluss an und unterstützt den Körper dabei, Stoffwechselprozesse zu aktivieren. Gleichzeitig wird die Haut sanft gepeelt, wirkt rosiger, glatter und fühlt sich spürbar belebt an. Im Kurs lernst du, wie du die Bürsten richtig wählst, die Technik sicher anwendest und eine harmonische Abfolge gestaltest – von sanft anregend bis angenehm entspannend. Die Bürstenmassage ist ein wohltuendes Ritual für Menschen, die Leichtigkeit, Frische und neue Energie spüren möchten – eine wunderbare Ergänzung für jedes Wellnessangebot.

### Was du lernst

- Auswahl der Bürsten
- trockene und nasse Anwendung
- Ablauf für Ganzkörper & Teilbereiche



# 10. Meridianmassage

Durch die Harmonisierung der Energieflüsse begleitest du deine Kund\*innen zu innerer Balance.

Die Meridianmassage orientiert sich an den Energiebahnen des Körpers und arbeitet besonders über die sogenannten „Schaltstellen“ – die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane, die sich vor allem im Gesicht, an den Händen und an den Füßen befinden. Durch achtsame Berührungen dieser Punkte und lange, ausgleichende Streichungen entlang der Energielinien entsteht eine Behandlung, die unglaublich sanft ist und dennoch tief wirkt.

Die Massage hilft, energetische Blockaden zu lösen, das Nervensystem zu beruhigen und den gesamten Organismus harmonisch auszubalancieren. Viele Menschen erleben diese Anwendung als besonders wohltuend, da sie innere Ruhe schenkt und das Gefühl vermittelt, wieder vollständig bei sich anzukommen.

Im Kurs zeige ich dir, wie du die Meridiane sicher findest, die Schaltstellen aktivierst und mit fließenden Bewegungen eine sanfte, beruhigende und energetisch ausgleichende Behandlung gestaltest – ein feines Ritual für Menschen, die Entspannung auf tiefen Ebenen suchen.

## Was du lernst

- Grundlagen der Meridiane
- Druck- und Streichtechniken
- energetischer Ablauf



# 11. Präventive Lymphdrainage

Eine sanfte Technik, die den Lymphfluss unterstützt und tief entspannend wirkt.

Die präventive Lymphdrainage ist eine sanfte, rhythmische Massagetechnik, die den natürlichen Lymphfluss anregt, die Durchblutung unterstützt und das Immunsystem stärkt. Sie wirkt tief entspannend, hilft Spannungen abzubauen und fördert das allgemeine Wohlbefinden – ideal zur Prävention und für Menschen, die ihren Körper achtsam unterstützen möchten.

Wichtig: Diese Wellnessanwendung unterscheidet sich klar von der medizinischen Lymphdrainage, die bei Erkrankungen wie Lymphödemen therapeutisch eingesetzt wird. Die präventive Lymphdrainage dient dem allgemeinen Wohlbefinden, der sanften Entspannung und der Unterstützung des Körpers im Alltag.

Im Kurs lernst du, wie du die rhythmischen Grifftechniken professionell und achtsam anwendest, die Lymphbahnen stimulierst und eine harmonische Behandlung gestaltest – eine ideale Ergänzung für jede Wellnesspraxis.

## Was du lernst

- rhythmische, manuelle Grifftechniken
- systematische Abfolge
- präventive Anwendung im Wellnesskontext



## 12. Head Spa

Ein luxuriöses, tief entspannendes Ritual für Kopf, Nacken und Haar

Head Spa ist eine luxuriöse, ganzheitliche Behandlung, die ursprünglich aus Asien stammt und traditionell Kopfhaut, Nacken, Schultern und Gesicht verwöhnt. Eine besondere Rolle spielt dabei Wasser – es wird genutzt zur sanften Reinigung der Kopfhaut und zur optimalen Aufnahme von pflegenden Ölen und Essenzen.

Mit speziellen, fließenden Techniken werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Kopfhaut stimuliert. Dies unterstützt nicht nur die Entspannung, sondern kann auch das Haarwachstum anregen, die Haarstruktur stärken und für ein gesundes, vitales Haargefühl sorgen. Zusätzlich sorgt die Behandlung für ein tiefes Gefühl von innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Regeneration.

Im Kurs lernst du, wie du die asiatischen Techniken professionell anwendest, Wasser und Pflegemittel optimal integrierst und eine Behandlung gestaltest, die Kund\*innen sowohl körperlich als auch energetisch spürbar stärkt. Der Head Spa ist ein wahres Wohlfühlritual, das Körper, Geist und Haar gleichermaßen verwöhnt.

### Was du lernst

- Kopfhautmassage
- warme Ölanwendungen
- entspannende Nacken- und Gesichtstechniken



## 13. Entspannungsmethoden im Wellnessbereich

(Yoga, Qigong, Wyda, Meditation, Ohrkerzen)

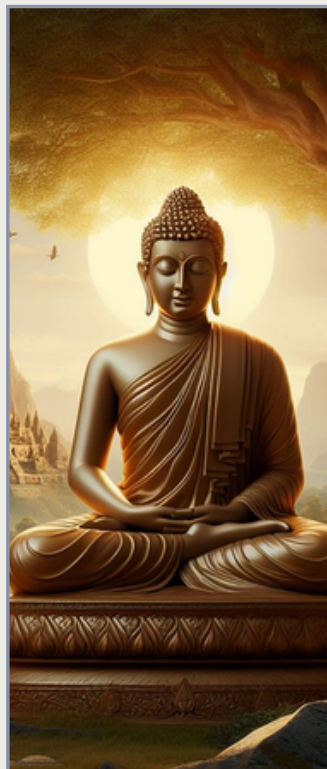
Eine wunderbare Sammlung verschiedener Methoden, die das Nervensystem beruhigen und in die innere Mitte führen.

Diese Module vermitteln verschiedene ganzheitliche Entspannungsmethoden, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Yoga, Qigong und Wyda fördern Beweglichkeit, innere Ruhe und Stressabbau, während Ohrkerzen die Sinneswahrnehmung beruhigen und ein tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit erzeugen.

Im Kurs erfährst du, wie du diese Methoden achtsam anleitest, Übungen individuell anpasst und kleine Rituale integrierst, die deine Kund\*innen spürbar entspannen und energetisch ausgleichen. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für Wohlbefinden und innere Harmonie.

### Was du lernst

- Basisübungen aus Yoga, Qigong und Wyda
- Grundlagen der Meditation
- sichere Anleitung
- Ohrkerzen-Ritual



## 14. Ayurveda im Wellnessbereich

Ayurveda ist eine Lebensphilosophie – warm, nährend und zutiefst harmonisierend.

In diesem umfassenden Kurs lernst du die Prinzipien des Ayurveda kennen und wendest sie auf den Wellnessbereich an – rein präventiv und entspannend, ohne medizinischen Anspruch. Im Fokus steht die Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage, ergänzt durch Teilmassagen für Rücken, Füße, Kopf und Gesicht. Diese Massageformen fördern Durchblutung, lösen Verspannungen, harmonisieren das Nervensystem und schenken ein tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit.

Darüber hinaus erfährst du, wie du ayurvedische Anwendungen in deine Behandlungen integrierst – von wohltuenden Ölen und Aromaessenzen bis hin zu kleinen Ritualen für den Alltag. Ein weiterer Baustein sind Impulse aus der ayurvedischen Ernährungslehre, die dein Verständnis für ganzheitliches Wohlbefinden vertiefen, ohne dass ein medizinischer Ansatz verfolgt wird.

Dieser Kurs bietet dir einen tiefen Einblick in die Philosophie und Praxis des Ayurveda im Wellnessbereich. Du lernst, deine Kund\*innen achtsam zu begleiten, Wohlbefinden zu fördern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – eine wertvolle Bereicherung für jede professionelle Wellnesspraxis.

### Was du lernst

- Grundprinzipien & Dosha-Wissen
- ayurvedische Massageformen
- Ölanwendungen

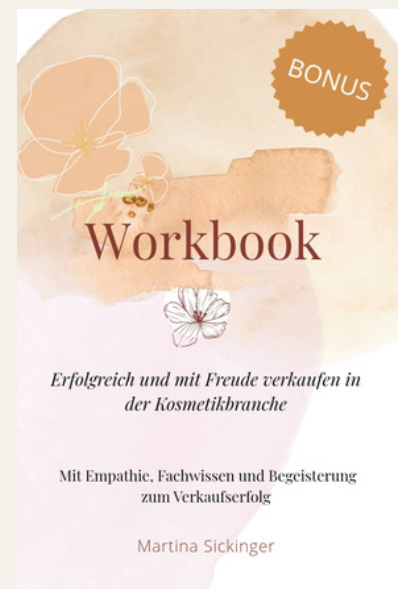


# Unser Extra für Dich



Zu jedem Kurs erhältst du ausführliche Unterlagen  
(Skript, Workbook...)

Videos



# Preisliste

Kosmetik Basiskurs - 2 Nachmittage & Abende € 249,-

- nur in Postmünster - 4 Nachmittage 15-19 Uhr

Kosmetische Fußpflege - 2 Nachmittage & Abende € 249,-

- nur in Postmünster - 4 Nachmittage 15-19 Uhr

Head Spa

- nur in Postmünster - ein Nachmittag 15-19 Uhr € 149,-

Ganzkörpermassage Basiskurs

Hot Stone Massage

Muru Aki

Edelsteinmassage

Präventive Lymphdrainage

Entspannungsmethoden im Wellnessbereich

Fußreflexzonen Massage

- wahlweise ein Sonntag (Hofkirchen)
  - oder 2 Nachmittage 15-19 Uhr in Postmünster
- jeweils € 149,-

Honigmassage

Meridianmassage

Bürstenmassage

- wahlweise Sonntag 10-14 Uhr in Hofkirchen
  - oder ein Nachmittag 15-19 Uhr in Postmünster
- jeweils € 99,-

Ayurveda im Wellnessbereich

- nur in Hofkirchen - 2 Sonntage 10-17 Uhr € 298,-

Alle Kurse beinhalten

- ausführliches Skript
- Videomaterial
- Zertifikat



„Wellness bedeutet, die  
Hände und das Herz  
einzusetzen, um anderen  
Momente tiefer  
Entspannung und innerer  
Harmonie zu schenken.“



Wenn dich diese Techniken  
begeistern und du spürst,  
dass Wellness mehr sein  
darf als nur ein schöner  
Moment, dann begleitet  
dich die Wellness  
Ausbildung auf deinem Weg  
zu einer erfüllenden,  
erfolgreichen Tätigkeit. Du  
lernst professionell,  
praxisnah und mit Herz –  
Schritt für Schritt.



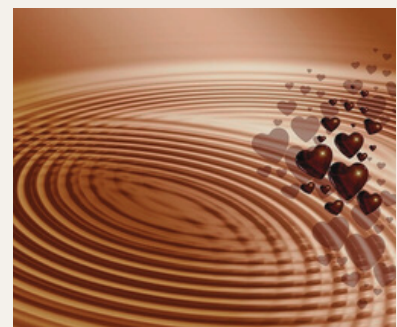
# Wie Wellness mein Leben veränderte...

*- persönliche Worte von Martina Niedermeier*

Als Quereinsteigerin hätte ich nie gedacht, dass ich einmal meinen Herzensberuf leben würde. Ich habe mutig einen Schritt ins Unbekannte gewagt – und es war der wichtigste Schritt meines Lebens. Heute darf ich Menschen berühren, begleiten und ihnen Momente der Ruhe, Entspannung und Freude schenken.

Wellness ist für mich mehr als Techniken und Anwendungen. Es ist eine Haltung, eine Möglichkeit, das Leben bewusster zu spüren und andere mit Liebe und Achtsamkeit zu unterstützen. Jeder Tag, an dem ich Menschen sehe, die nach einer Behandlung lächeln, tief durchatmen und wieder Kraft tanken, bestätigt mir: Ich habe meinen Platz gefunden. Meine Botschaft an alle, die überlegen, diesen Weg zu gehen: Trau dich, deiner Berufung zu folgen. Es ist nie zu spät, Neues zu lernen, den eigenen Herzensweg zu finden und etwas wirklich Wertvolles zu schenken – nicht nur anderen, sondern auch dir selbst.

Wellness hat mein Leben verändert – und ich freue mich darauf, vielleicht auch deins ein Stück weit zu bereichern.



# Zwei Wohlfühl-Tipps für den Alltag

## 01

### 3 tiefe Atemzüge

Schließe kurz die Augen, atme bewusst ein und aus. Spüre, wie Ruhe in deinen Körper fließt.



## 02

### Mini-Stretch

Strecke die Arme, rolle die Schultern oder mache eine sanfte Vorbeuge – nur 1–2 Minuten, um Verspannungen zu lösen.



# Selfcare-Momente

## – kleine Pausen für dich selbst

Auch wenn wir unsere Arbeit lieben, Menschen berühren und unser Herzblut in jeden Moment stecken, dürfen wir uns selbst nicht vergessen. Für unsere Kraft, unsere Freude und unsere Präsenz ist es genauso wichtig, achtsam mit uns zu sein wie mit unseren Kund\*innen. Hier sind sechs kleine Energiemomente, die du täglich in dein Leben einbauen kannst – einfach, liebevoll und wirksam:



### 01 Wärme für die Seele

Ein warmes Getränk bewusst trinken, den Duft genießen, kurz innehalten und dich spüren.

### 02 Kleine Auszeit im Freien

Ein paar Schritte an der frischen Luft, Sonnenstrahlen auf der Haut, bewusst wahrnehmen – Energie tanken leicht gemacht.

### 03 Sanfte Selbstmassage

Hände, Nacken oder Füße liebevoll massieren – das entspannt sofort und schenkt Wohlbefinden.

### 04 Dankbarkeitsmoment

Nimm dir einen kurzen Moment, um drei Dinge aufzuschreiben oder bewusst wahrzunehmen, für die du dankbar bist – das stärkt dein Herz und deinen Geist.


Auch wir, die wir tagtäglich anderen Ruhe, Achtsamkeit und Wohlbefinden schenken, brauchen Momente für uns selbst. Diese kurzen Selfcare-Momente sind kein Luxus – sie sind die Kraftquelle, die uns ermöglicht, präsent, liebevoll und voller Energie für andere da zu sein.



## Warum kleine Selfcare-Momente unsere Leistungsfähigkeit steigern

Kleine Selfcare-Momente helfen dem Nervensystem, regelmäßig aus dem Stressmodus auszusteigen. Schon kurze Pausen, bewusste Atemzüge oder sanfte Bewegung senken die innere Anspannung und ermöglichen dem Körper, Energie neu zu sortieren.

Wer sich zwischendurch bewusst erholt, bleibt konzentrierter, belastbarer und langfristig leistungsfähig. Selfcare ist daher kein Zeitverlust, sondern eine wichtige Grundlage, um mit Freude, Klarheit und Kraft im eigenen Tun präsent zu bleiben.



## 2-Minuten-Nervensystem-Reset

Diese kurze Übung hilft, Stress abzubauen und wieder in die eigene Mitte zu kommen – jederzeit und überall anwendbar.

### **So geht's:**

- Setze dich aufrecht hin, beide Füße stehen fest am Boden.
- Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb.
- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Atme 6 Sekunden langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole das Ganze 5–6 Mal.

### **Wirkung:**

Der verlängerte Ausatem aktiviert den Parasympathikus, beruhigt das Nervensystem und schenkt schnell neue Klarheit und innere Ruhe. Kleine Pausen wie diese helfen dir, präsent zu bleiben – für dich selbst und für andere.

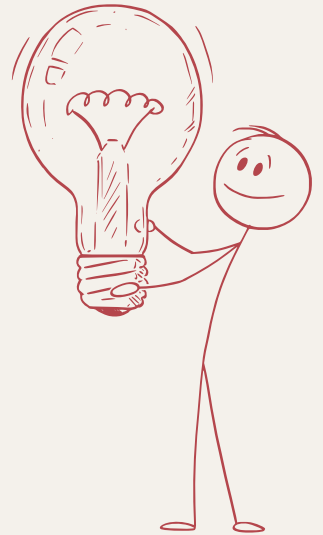


# Dein persönlicher Wellness-Kompass

Eine kurze Reflexionsübung, die Klarheit schenkt und dich wieder mit dir selbst verbindet.

**Nimm dir 2-3 Minuten Zeit und beantworte für dich:**

- Was gibt mir aktuell Energie?
- Was raubt mir Energie?
- Welche kleine Veränderung könnte mir heute guttun?



**Tipp:**

Schon eine bewusste Erkenntnis kann reichen, um deinen Alltag leichter und stimmiger zu gestalten.

Wellness beginnt nicht erst in der Behandlung – sie beginnt in der achtsamen Wahrnehmung deiner eigenen Bedürfnisse.



# Interview mit Martina Sickinger

## Ein Blick hinter die Kulissen



### **Frage: Martina, wie ist es eigentlich, in der Wellnessbranche zu arbeiten?**

Antwort: Es ist unglaublich erfüllend, Menschen zu berühren und ihnen echte Momente der Entspannung zu schenken. Jeder Tag ist anders, jeder Kunde einzigartig – das macht den Beruf lebendig. Gleichzeitig ist es ein Beruf, der viel Achtsamkeit, Präsenz und körperliche Energie verlangt. Wer diese Mischung liebt, wird hier wirklich glücklich.

### **Frage: Ist die Arbeit in der Wellnessbranche anstrengend?**

Antwort: Körperlich ist sie fordernd, aber genau das Ausbalancieren mit guter Technik, Pausen und Selfcare macht den Unterschied. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, auf mich selbst zu achten, damit ich langfristig Energie für andere habe. Wer seine Grenzen kennt und ein professionelles Vorgehen hat, kann sehr nachhaltig arbeiten.

### **Frage: Kann ich mir mit Wellness auch ein zweites Standbein aufbauen?**

Antwort: Absolut! Viele meiner Schüler\*innen starten nebenberuflich und entwickeln Schritt für Schritt ihre eigene Praxis. Du entscheidest selbst, wie viel Zeit du investieren möchtest, und kannst die Kurse flexibel kombinieren. Gerade die Präsenzkurse mit unterstützendem Videomaterial und Workbook ermöglichen es, berufsbegleitend zu lernen und direkt anzuwenden.

### **Frage: Wie sieht es rechtlich aus, wenn ich als Wellnessmasseurin arbeiten möchte?**

Antwort: Als Wellnessmasseurin giltst du in erster Linie als Dienstleisterin im Präventions- und Wellnessbereich – das heißt, es gelten die üblichen Regelungen für Selbstständigkeit oder Anstellung (Gewerbeanmeldung, Steuern, Versicherungen). Medizinische Behandlungen dürfen nur von Heilpraktikerinnen oder Ärzt\*innen durchgeführt werden – unsere Ausbildung konzentriert sich ausschließlich auf präventive, wohltuende Anwendungen.

### **Frage: Wo kann ich als Wellnessmasseurin arbeiten?**

Antwort: Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig: Wellnesshotels, Spa-Bereiche, Kurzentren, Fitnessstudios, Kosmetiksalons, Tages-Spas, aber auch mobile Angebote für private Kundinnen oder Events. Viele starten klein und wachsen dann in größere Konzepte hinein – die Ausbildung bereitet dich praxisnah auf all diese Szenarien vor.

### **Frage: Hast du noch einen Tipp für Einsteigerinnen?**

Antwort: Hör auf dein Herz und sei mutig. Die Arbeit in der Wellnessbranche ist persönlich, sinnstiftend und unglaublich bereichernd – aber sie erfordert Leidenschaft, Ausdauer und die Bereitschaft, sich selbst weiterzuentwickeln. Mit fundiertem Wissen, professioneller Technik und einem achtsamen Umgang mit dir selbst und deinen Kundinnen kannst du hier wirklich etwas bewegen – für andere und für dich.

### **Frage: Ist die Wellness Ausbildung offiziell anerkannt?**

Antwort: In Deutschland gibt es keinen einheitlich geregelten Ausbildungsweg für Wellnessmasseurinnen oder Wellnesstherapeutinnen – das bedeutet, dass die Ausbildung nicht mit einem staatlich anerkannten Berufsabschluss wie z. B. der dreijährigen Kosmetiker\*innen- oder Physiotherapeuten-Ausbildung vergleichbar ist.

Jede Teilnehmer\*in erhält nach Abschluss unserer Kurse ein persönliches Zertifikat, das die erlernten Inhalte dokumentiert. Die Ausbildung vermittelt solide Fachkenntnisse und praktische Fähigkeiten – sie legt damit den Grundstein für deine weitere berufliche Entwicklung. Kurse wie Kosmetik oder Fußpflege ersetzen keine dreijährige Ausbildung in einem großen Betrieb, bieten aber wertvolles Wissen und praktische Techniken, auf denen du aufbauen kannst.

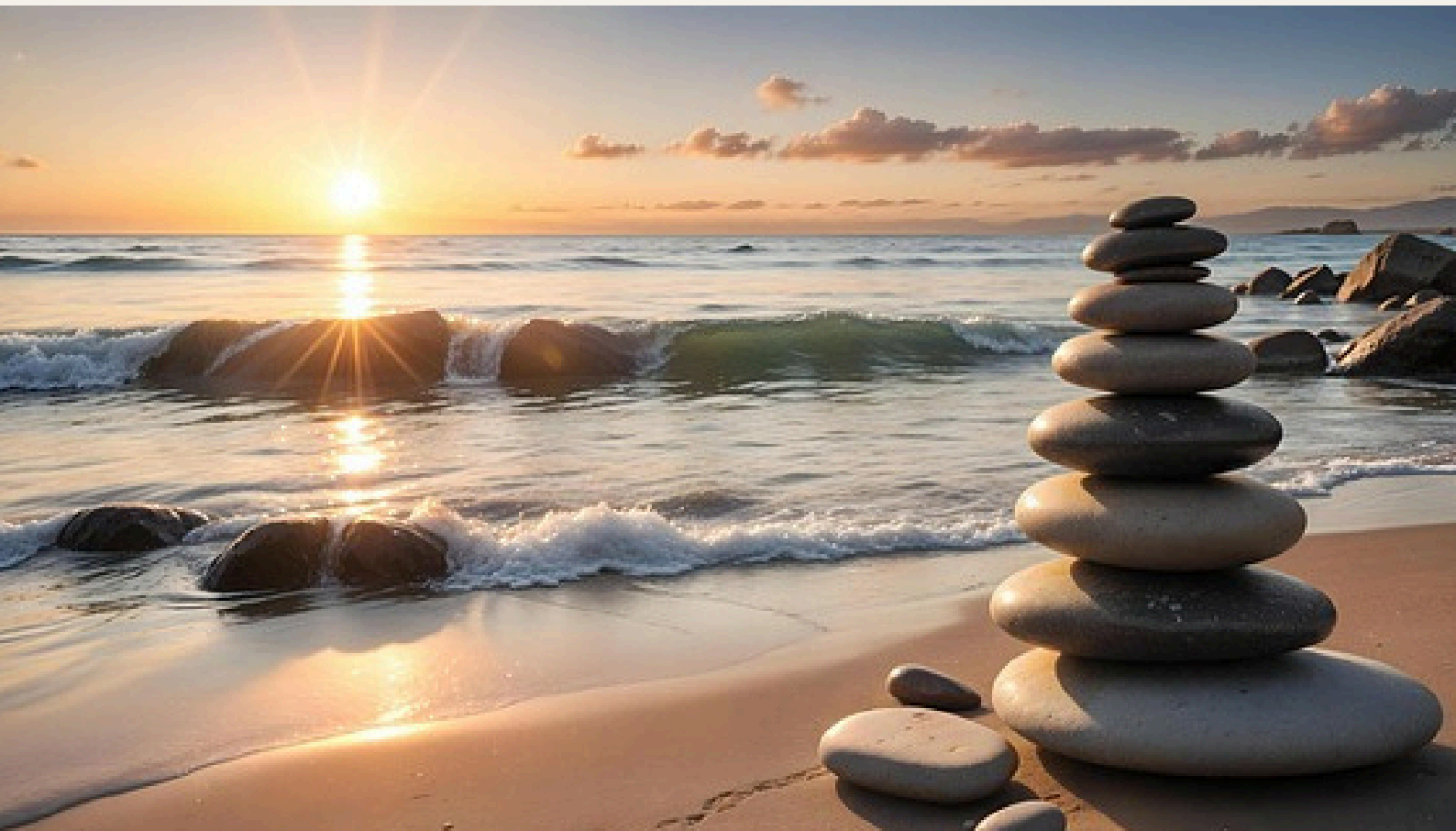
Eigenverantwortung und Weiterbildung sind in diesem Beruf sehr wichtig: Wer in der Wellnessbranche erfolgreich arbeiten möchte, bildet sich kontinuierlich fort, sammelt Erfahrung und vertieft seine Kenntnisse. Unsere Ausbildung gibt dir das Handwerkszeug, das dich auf diesem Weg professionell und sicher begleitet.

# Urheberrechte

---

Urheberrechte © 2025 Martina Sickinger

Alle Inhalte dieses Wellness Guides – Texte, Konzepte und Darstellungen – sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.





Vielen Dank für dein  
Interesse

*Martina Sickinger & Martina Niedermeier*



Folge uns auf Instagram

Kontaktiere  
uns gerne  
unter 

[www.martina-sickinger.de](http://www.martina-sickinger.de)