

Freier Fluss für einen freien Kopf – mit indischer Kopfmassage

Eine einfache Ausbildung für Mütter, Väter, Liebende, Kollegen (m/w/d),
Bodyworker ...

Termin:	Fr., 20.6.2025, 18.30 h bis So., 22.6.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	280 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	250632
Leitung:	Devapria Gokani

Die Indische Kopfmassage beruht auf dem Ayurveda Heilsystem. Noch heute ist Massage ein integraler Bestandteil der indischen Kultur. Sie fördert im Alltag indischer Familien Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit und spielt eine wichtige Rolle in Ritualen.

Wir verbringen mehr und mehr von unserer Lebenszeit vor einem Bildschirm, hinter dem Steuer oder am Schreibtisch. Unsere Lebensumstände erfordern es, immer mehr kopforientiert zu sein und daher nicht in Balance. Ziel der Indischen Kopfmassage (IKM) ist es, den Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und den Gelenken des Kopfes, des Gesichtes, des Nackens und der Schultern angesammelt hat, zu lösen.

Die IKM unterstützt und fördert die Blut- und Flüssigkeitszirkulation im gesamten Kopfbereich. Dabei wird der natürliche Fluss zwischen Kopf und Herz befreit. Das Gehirn entspannt und so entspannen sich das gesamte Nervensystem und der gesamte Körper.

Ein besonderer Aspekt dieser Arbeit, die im Sitzen gemacht wird, ist, dass man dem Körper hilft, sich wieder daran zu erinnern, dass man auch in aufrechter Haltung die Muskulatur von Schultern, Nacken und Rücken entspannen kann – das heißt, in einer Position, in der der Körper der Schwerkraft der Erde ausgesetzt ist.

In Indien werden Babys von Geburt an regelmäßig massiert und wenn sie älter werden, erhalten die Kinder täglich eine Kopfmassage. So wird Kopfmassage ein natürlicher Teil des täglichen Lebens, eine Art von Prophylaxe und sie unterstützt die familiäre Beziehung.

In diesem Intensivworkshop in IKM werden die grundlegenden Massagetechniken gelehrt. Die Teilnehmer (m/w/d) werden bei der gegenseitigen Massage von Devapria Gokani supervidiert und befähigt, eine 30- bis 45-minütige Einzelsitzung zu geben. Es werden keine Hilfsmittel wie Massagetablets benötigt und die Klienten (m/w/d) bleiben angezogen. Es sind zudem keine Vorkenntnisse in anderen Massagetechniken nötig.

Devapria Gokani

geb. 1964 in einer indischen Familie, lebt und atmet Devapria Ayurveda und Massage länger als sie sich erinnern kann. Sie ist ausgebildet in Tiefengewebsmassage (Rebalancing), Holistischer Massage, Craniosacraler Biodynamik, Ayurvedischer Yogamassage, Hawaiianischer Massage, Japanischer Gesichtsmassage, Holistic Counselling, Primärtherapie, Lachyoga, ISP (Integrale Somatische Psychologie) und Gurdjieff Movements. Außerdem hat sie verschiedene indische Tanzstile studiert und sich mit anderen internationalen Tanzstilen beschäftigt. Sie leitet Tanzworkshops, Trainings in Massage und gibt Einzelsitzungen in vielen Ländern. Ihre meditative Haltung ist ihr dabei die wichtigste Inspirations- und Kraftquelle.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/freier-fluss-fuer-einen-freien-kopf-mit-indischer>