

13. September 2023

Schulter-Nacken-Entspannung mittels Jin Shin Do® Akupressur

Schulter- und Nacken-Verspannungen gehören zu den häufigsten Verspannungen in unserer Gesellschaft. Dieser Kurs richtet sich an TherapeutInnen und interessierte Laien, die sowohl an sich selber, als auch in ihrem Umfeld die Hauptverspannungspunkte im Schulter-Nacken-Bereich erkennen und lösen möchten.



Kursinhalt

- Ursachen von Verspannungen im Schultersegment
- Wie lassen sich solche Verspannungen vermeiden?
- Wie lassen sich bereits entstandene Verspannungen mithilfe der Akupressur lösen?
- Auffinden verspannter Punkte im Schulter-Nacken-Bereich, sowie der zugehörigen Fernpunkte
- Üben des beidseitigen Haltens der fünf Schlüsselpunkte (Einzel- und Paararbeit)
- Atemübungen zur Schulung und Vertiefung der Selbstwahrnehmung

Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen die Hintergründe der Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich aus der Sicht der TCM und der westlichen Psychologie
- kennen die wichtigsten Akupressur-Nah- und Fern-Punkte bei Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich
- finden zielsicher verspannte Punkte
- finden und lösen die fünf Schlüsselpunkte bei sich selber und anderen
- kombinieren die Schlüsselpunkt mit Fernpunkten, um Verspannungen zu lösen

Dozentin

Grazia Marchese

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,
Med. Therapieausbildung

📅 Mittwoch, 13. September 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

🛒 Mitbringen: Schreibmaterial, Badetuch