

19. Januar 2026

Stark & gesund als TherapeutIn – Dein Weg zu mehr Energie & Balance

Als TherapeutIn bist du täglich für andere da – doch wie sorgst du für dein eigenes körperliches und mentales Wohlbefinden? Welche täglichen Routinen helfen dir dabei? Dieser Kurs vermittelt Techniken, um körperliche Belastungen zu reduzieren, Stress zu bewältigen und langfristig gesund zu bleiben. Du wirst dich auch emotional besser von belastenden PatientInnen-Geschichten abgrenzen können.



Kursinhalt

- Ergonomie & Körperhaltung in der Therapie
- Entlastungstechniken für Hände, Schultern & Rücken
- Wirkung von Massagehölzern bei Nackenverspannungen selber erleben & ausführen
- Atemtechniken für mehr Energie & Ruhe
- Faszien- und Beweglichkeitsübungen
- Mentale Strategien für Stressresistenz
- Tools zur besseren emotionalen Abgrenzung im Therapiealltag
- Kommunikations-Strategien bei anspruchsvollen PatientInnen
- Tipps zur Selbstfürsorge & tägliche Gesundheits-Routinen
- Erstellung eines individuellen Plans

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen, ihre eigene Körperhaltung und Ergonomie zu optimieren
- können durch gezielte Techniken Verspannungen und Überlastungsschäden vorbeugen
- erfahren, wie sie mit mentalen Übungen und Atemtechniken ihre Stressresistenz stärken
- können sich in energiezehrenden Behandlungen besser schützen
- erarbeiten praktische Routinen für den Therapiealltag, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

Dozent

Gilles Bigler

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,
Med. Therapieausbildung

📅 Montag, 19. Januar 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial,
Hausschuhe, Beispiele von belastenden
Therapie-Situationen