

Triggerpunkt Release

Triggerpunkte sind spezielle Stellen in verspannten Muskeln, die erhebliche Schmerzen verursachen können, sowohl lokal wie auch in die Peripherie ausstrahlend. Oft sind sie mit Akupunkturpunkten identisch. Wir lernen die Ursachen für diese Verspannungen kennen. Vielfach sind auch emotionale Blockaden, Ängste und unterdrückte Aggressionen in diesen Punkten gespeichert und durch die Therapie erfahrbar. Die Technik (vergleichbar mit einer „westlichen Akupressur“) erweist sich in der Praxis sowohl bei akuten wie auch chronischen Schmerzen als sehr effektiv; sie ist gut mit anderen Methoden kombinierbar (Craniosacral, klass. Massage, Dorn). Durch gezielte Anweisungen (Dehnübungen, Handlungsveränderungen) können dem Klienten hilfreiche Tipps mitgegeben werden.

Triggerpunkt Release (EK-TP) / 3 Tage

Inhalt

- Theorie, Grundlagen der Triggerpunkt Entstehung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Anatomie (Ursprung, Ansatz und Funktion der wichtigsten Skelettmuskeln)
- Erkennen und Behandeln der wichtigsten Triggerpunkte

Kursziele - Sie sind in der Lage

- die Triggerpunkte aufzuspüren und zu lösen
- Triggerpunkte zu palpieren und zu behandeln
- Ursachen für die Entstehung der Triggerpunkte zu erkennen
- Hinweise, Tipps, Dehnübungen für zu Hause

Voraussetzung praktische Erfahrung in Körperarbeit (z.B. Craniosacral Therapie, Akupressur, Massage, Shiatsu o.ä.)

Kosten Fr. 600.00 (Wiederholung 450.00)

Kurszeit 09.30 - 18.00 Uhr (21 Std.)

Kursleitung Christoph Künzi

Daten

Zürich

5.6. & 19.6. &
3.7.2012