



## **Triggerpunktrelease**

**Schule für Körpertherapie**

Hönggerstr. 117    Tel 044-262 55 77  
CH 8037 Zürich    Fax 044-262 55 72

e-mail: [info@schule-koerpertherapie.ch](mailto:info@schule-koerpertherapie.ch)  
[www.schule-koerpertherapie.ch](http://www.schule-koerpertherapie.ch)



# 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/ 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, Übungen für die einzelnen Muskeln dem Patienten mit zu geben

*Voraussetzung: praktische Erfahrung in Körperarbeit (Cranio, Massage, Shiatsu o.ä.)*

*Kosten: Fr. 540.00*

*Kurszeit: 09.30 - 18.00 Uhr (21 Std.)*

*Kursleitung: Christoph Künzi*

## **Daten**

### **Zürich**

11.2. und

11.3. und

15.4.2010