

Akupressur / Tuina

Die **Akupressur** / Tuina Massage ist neben Akupunktur, Kräuterheilkunde, Qi-gong und Ernährungsmedizin ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sich vorrangig als Präventivmedizin versteht. Diese uralte, in China sehr verbreitete Heil- und Energiemassage verbindet hochwirksame Massage- und Grifftechniken mit der Heilwirkung von Akupunkturpunkten und Energieleitbahnen. Durch eine Vielzahl von Behandlungsbausteinen kann sie, Energieblockaden lösen, die natürlichen Selbstheilungskräfte fördern und somit Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern.

Die Akupunktur kann ohne großen Aufwand von jedem selbst oder von einem Partner angewendet werden. Besondere Vorkenntnisse oder Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Sie eignen sich daher auch besonders gut zur Selbstbehandlung von alltäglichen Beschwerden.

Die Seminare beinhalten eine Einführung in die Theorie und Praxis der Akupressur. Es werden die Grundtechniken vermittelt und anhand verschiedener gesundheitlicher Fragestellungen deren Anwendung praktisch geübt. Akupressur ersetzt keine Behandlung beim Arzt. Sie kann aber Therapien sinnvolle und hilfreiche unterstützen.

Bitte zu den Seminaren bequeme leichte Kleidung, zwei Handtücher und eine Decke mitbringen. Die Massage wird in der Regel bekleidet durchgeführt. Eine paarweise Anmeldung ist sinnvoll, aber nicht erforderlich.



EFT Klopfakupressur

EFT (Emotional Freedom Techniques) von Gery Craig gehört zur Energetischen Psychologie. Es ist eine sehr leistungsfähige und sanfte Methode, die Menschen bei der Überwindung von negativen Gefühlen und gesundheitlichen Störungen helfen kann.

EFT nutzt das uralte Wissen der TCM über das körpereigene Energiesystem des Menschen. Beim EFT werden Akupunkturpunkte auf den Leitbahnen durch sanftes Klopfen mit den Fingern stimuliert, während sich der/die Betroffene gedanklich mit einem belastenden Problem beschäftigt.

Die Grundtechniken von EFT sind leicht zu lernen und anzuwenden, sie eignen sich sehr gut zur Selbstbehandlung. Jeder kann EFT auch ohne Vorkenntnisse oder besondere Voraussetzungen schon nach kurzer Zeit bei sich und anderen anwenden.

Emotionales Selbstmanagement

In diesem Seminar werden die wichtigsten theoretischen Grundlagen und das praktische Arbeiten mit EFT anhand von ausgewählten Themen aus dem Alltag mit dem Ziel vermittelt, sich selbst durch Klopfakupressur von psychischen Belastungen zu befreien und mehr Lebensqualität zu gewinnen. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen von EFT
- Ursachen und Folgen von Stress,
- Stressmanagement mit EFT.
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Auflösung von Erfolgsblockaden

Einzelstunden (Akupressur / EFT)

Eine Einzelstunde dauert 60 Minuten und beinhaltet eine Einführung in die Technik so wie die gemeinsame Arbeit an einem oder mehreren Themen.

Termine und Gebühr auf Anfrage.

Ort: Tai Chi Dortmund, Lange Str. 79 a

Hinweise: Eine Garantie für die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Behandlungen wird nicht übernommen. Die Teilnehmer/innen nehmen an den Veranstaltungen in Eigenverantwortung teil. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet.

Wann - Was - Wo?

Tagesseminare

FR 17:00 - 19:00 und

SA 10:00 - 16:00, 80 € oder

SA 10:00 - 16:00 Uhr, 60,- €

Akupressur / Tuina Massage

Einführung in die Techniken und Anwendungen der Akupressur. Themenauswahl:

- a) Vitalisierung, Entspannung
- b) Schulter, Rücken
- c) Akupressur für die Hausapotheke

EFT Klopfakupressur

Einführung in die Theorie und Praxis von EFT anhand von ausgewählten Themen.

- a) EFT Modul 1 : (Einführung)
- b) EFT Modul 2 : (Aufbauseminar)

Ort: Tai Chi Dortmund, Lange Str. 79 a
Termine auf Anfrage

Kursleitung : **Alfred Ludwig**
Tuina- u. EFT-Therapeut
qienergie.do@gmail.com
www.lang-leben.net

Akupressur

EFT



Kurse / Seminare

Einzelstunden