

**SONDERKURS**

**Akupressur / Selbstmassage**

**Teil I + II Kompakt**

**26. – 28. April 2024**



**Akupressur/Selbstmassage I :**

**Kursinhalt:** Einführung in die Selbstmassage mit einfachen Massagetechniken und Anleitung zum Auffinden von 30 – 40 wichtigen Akupunkturpunkten am eigenen Körper. Mit einfachen Qigong-Übungen und Lockerungsübungen der Gelenke wird diese Selbstmassage unterstützt. Dadurch wird der Qi-Fluss angeregt und harmonisiert. Einfache Punktkombinationen werden erlernt, um gegen Beschwerdebilder wie Kopfschmerzen, Erkältungen/Heuschnupfen, Schulter-Arm-Syndrom etc. vorzugehen.

**Akupressur/Selbstmassage II:**

**Kursinhalt:** In diesem Kurs kommen verstärkt Techniken der Tuina Methode zum Einsatz. Schwerpunktmäßig werden u.a. die folgenden Krankheitsbilder behandelt: Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Gelenkschmerzen, HWS-Syndrom. Ergänzt wird die Selbstmassage durch Qigong-Entspannungsübungen und gegenseitige Massage.

**Kursleitung:** **Sabine Zeitler** ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, abgeschlossene Tuina-Ausbildung bei Dr. John Zhou und Dr. Han Chaling. Seit 2000 in eigener Praxis tätig mit den Therapieschwerpunkten TCM und Osteopathie.

**Termin:** 26. – 28. April 2024  
**Zeit:** Fr: 15.30–18.30 Uhr, Sa: 10–13 u. 14.30–17.30 Uhr, So: 9-12.30 u. 14-16.30 Uhr  
**Ort:** Praxis Schiffer, Rotkreuzplatz 2a, 80634 München  
**Gebühren pro Kurs:** 295 € für SMS-Mitglieder, 375 € für Nichtmitglieder.

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Offene Schule, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, senden. Per Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/75 90 57 86, E-Mail an: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu) oder per Internet: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs Akupressur I \* II Kompakt mit Sabine Zeitler an:

**Akupressur I+II Kompakt: 26.-28. April 2024**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr bitte spätestens vier Wochen vor Kursbeginn auf das Konto der SMS, HypoVereinsbank München, Kto. 359 516 10, BLZ 700 202 70, IBAN: DE 0770 0202 7000 3595 1610, BIC: HYVEDEMMXXX überweisen. Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.