

**SONDERKURS**

**Akupressur / Selbstmassage  
in zwei Teilen**



**Akupressur/Selbstmassage I : 05./06. Februar 2022**

**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: 30. April/01. Mai 2022**

**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.

**Zeit:** Sa: 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30, So: 10 – 13.30 Uhr  
**Ort:** Praxis Schiffer, Rotkreuzplatz 2a, 80634 München  
**Gebühren pro Kurs:** 185 € für SMS-Mitglieder, 245 € für Nichtmitglieder.

**Für die Teilnehmer gelten die zum Zeitpunkt des Kurses geltenden Covid-Regeln.**

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 folgende(n) Kurs(e) mit Sabine Zeitler an:

- Akupressur/Selbstmassage I: 05./06. Februar 2022**
- Akupressur/Selbstmassage II: 30. April/01. Mai 2022**

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.