



**EMMETT Technique**  
Manuelle Muskelrelaxationsmethode





# EMMETT Technique

Die EMMETT Technique ist eine erstaunlich sanfte, sichere und einfache Muskelentspannungsmethode. Der Körper reagiert ähnlich, wie bei einer leichten Berührung eines Touchscreens. Sensoren leiten den Impuls zur Wiederausrichtung von Körper und Geist weiter.

«Die grösste Kraft erfordert die leichteste Berührung.»  
Ross Emmett

Wir freuen uns an deinem Interesse an diesem spannenden Themengebiet und möchten dir unsere Ausbildung und die weiteren EMMETT-Angebote mit dieser Information gerne näher bringen.



Regula Scherrer

## EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – 6 Module

Voraussetzung:  
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



Full Practitioner  
Zertifikat

## EMMETT Technique – Practitioner Day

(Training des in der Grundausbildung (Module 1-6) gelernten Stoffes)

Voraussetzung:  
EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – Module 1-6



## EMMETT Technique Lymphdrainage

(für Besuch der Ausbildung EMMETT Technique Practitioner optional)

Voraussetzung:  
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



## EMMETT Technique Schnuppertag

(für Besuch der Ausbildung EMMETT Technique Practitioner optional)

Voraussetzung:  
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



# Schnuppertag

## Zum Kennenlernen der Methode

Du lernst 11 effektive Körperpunkte kennen, mit denen du Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern kannst.



**Für den Besuch der Ausbildung «EMMETT Technique Practitioner» ist dieser Schnupperkurs optional.**

Jeder kennt es: In unserem Alltag treten immer wieder Situationen auf, die unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen können. Eine kleine Bewegung und plötzlich schmerzt der Rücken, der Nacken fühlt sich steif an, oder wir haben nicht mehr die Kraft, einen Schraubverschluss zu öffnen. Oder aber wir sind plötzlich kurzatmig, stolpern öfters und haben müde, gestaute Beine. Wie wäre es, wenn du ganz unkompliziert und schnell solche Einschränkungen lösen könntest?

Du kannst das Erlernte sofort in deiner Praxis oder in deinem Bekanntenkreis anwenden. Die Therapieform ist sehr gut mit anderen Massagetechniken kombinierbar.

### Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

### Kurszeiten und Unterrichtsdauer

Tageskurs von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 8 Stunden.

### Kurskosten

CHF 210.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

### Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

### Kursdaten

#### Thun

Montag 12. Februar 2024

Mittwoch 28. August 2024

#### Aarau

Freitag 6. Oktober 2023

Freitag 22. März 2024

Mittwoch 23. Oktober 2024

#### Rapperswil

Donnerstag 14. Dezember 2023

Dienstag 30. April 2024

Montag 23. September 2024

# Ausbildung EMMETT Technique Practitioner

Die EMMETT Technique ist eine spezielle Form von Körpertherapie, bei welcher bestimmte Punkte am Körper mit leichtem Fingerdruck berührt werden. Diese Abfolge von Griffen ermöglicht eine sanfte Entspannung.

Die Resultate können selbst bei Klienten, die diese Technik zum ersten Mal erfahren, sehr eindrücklich sein.

- › Einschränkung in Schulter und Nacken
- › Migräne oder Cluster-Kopfschmerzen
- › Anhaltender Fersen- oder Fusschmerz
- › Unwohlsein in Rücken und Hüfte
- › Unwohlsein während der Schwangerschaft
- › Lymphstau und eingeschränkte Atmung
- › Bauchkrämpfe und Darmbeschwerden
- › Kopfschmerzen, Schwindel, Verstopfung der Stirnhöhlen
- › Einschränkungen in Knie- und Fussgelenk
- › Flüssigkeitseinlagerungen

Die EMMETT Technique ist ein mächtiges Werkzeug, das deine Werkzeugkiste bereichern und deine Arbeit in deiner Praxis verfeinern wird.

## Zielgruppe

Geeignet für alle Personen aus dem Gesundheitswesen und Therapie-Quereinsteiger.







## Kennenlernen der Methode - Schnuppertag

Zum Kennenlernen der Methode kann vorgängig optional der EMMETT Technique - Schnuppertag besucht werden (Angaben siehe vorgängige Seite 4).

## Ablauf Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus 6 Modulen und einem Abschlussstag zum Practitioner Zertifikat.

Diese sind so aufgebaut, dass jeweils zu Beginn eines Folgemoduls, das zuvor Erlernte in der Wiederholung vertieft wird.

Module 1&2		16 h	CHF 550.-
Modul 3		16 h	CHF 550.-
Modul 4		16 h	CHF 550.-
Modul 5		16 h	CHF 550.-
Modul 6		16 h	CHF 550.-
Review 6		16 h	CHF 550.-
<b>GESAMT exkl. Schnuppertag</b>		<b>96 h</b>	<b>CHF 3'300.-</b>

# Module 1&2



## Kursinhalt

- › Gesamtschau und Ziele
- › Philosophie der Emmett Technique
- › Die Emmett-Prinzipien
- › Verbesserung der Rumpfrotation
- › Becken- und Hüftentspannung
- › Lösung von Psoas
- › Balance
- › Schulter- und Nackenlösung
- › Verbesserung der Schulter-, Arm- und Nackenmobilität
- › Verbesserung der Kopfrotation

## Übersicht der gelernten Griffe

- › Rhomboideus 45°, 90°, 30°
- › Oberer Trapezius
- › Levator Scapulae & Rhomboideus 45°
- › Bizeps Beugung
- › AC – Acromioclavicular Gelenk
- › SCM – Sterno-Cleido-Mastoideus Muskel
- › Psoas & 12. Rippe
- › Psoas – Knie oben
- › Iliacus & Oblique
- › Quadratus Lumborum & 12. Rippe
- › Piriformis
- › Tensor Fascia Lata
- › Gastrocnemius – Wadenlösung

## Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

## Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Kursdaten

### Thun

Montag/Dienstag	30./31. Oktober 2023
Mittwoch/Donnerstag	21./22. Februar 2024
Dienstag/Mittwoch	24./25. September 2024

### Aarau

Montag/Dienstag	27./28. November 2023
Mittwoch/Donnerstag	17./18. April 2024
Donnerstag/Freitag	21./22. November 2024

### Rapperswil

Donnerstag/Freitag	30./31. Mai 2024
Donnerstag/Freitag	24./25. Oktober 2024

# Modul 3



## Lerninhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1 & 2
- › Alternative Psoas-Lösung
- › Erweiterte Lösung zur Schultermobilität
- › Verbesserung der Beckenmobilität
- › Verbesserung der Griffstärke, Ellenbogen- und Schultermobilität
- › Lösung bei Knie- und Hüftschmerz
- › Fussbalance
- › Verbesserung der Atmung
- › Wiederherstellung der Körpergleichgewichts

## Übersicht der gelernten Griffe

- › Inguinal Psoas & 12. Rippe
- › Teres Minor Lösung
- › Knielösung
- › Balance – Calcaneus
- › ITB-Lösung
- › Sacrum
- › AC Griff & Biceps Drehung
- › Quadriceps-Lösung

## Voraussetzungen

Module 1&2

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

## Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Kursdaten

### Thun

---

Donnerstag/Freitag	02./03. Mai 2024
--------------------	------------------

---

### Aarau

---

Dienstag/Mittwoch	25./26. Juni 2024
-------------------	-------------------

---

### Rapperswil

---

Montag/Dienstag	13./14. November 2023
-----------------	-----------------------

---

---

Mittwoch/Donnerstag	11./12. Dezember 2024
---------------------	-----------------------

---

# Modul 4



## Kursinhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1-3
- › Bauchmuskel-Entspannung
- › Erweiterte Lösung zur Schultermobilität
- › Erweiterte Lösung bei Rückenschmerzen
- › Verbesserung der Armbeweglichkeit
- › Verbesserung der Ober- und Unterschenkelmobilität
- › Verbesserung der Fussgelenksmobilität
- › Erweiterte Lösung bei Knieschmerzen

## Übersicht der gelernten Griffe

- › Bauchentspannung
- › Lösung von Knieschmerzen
- › Beinentspannung
- › Entspannung des hinteren Oberschenkels
- › Latissimus dorsi
- › Bizeps – „2 Ansätze“
- › Trizeps
- › Entspannung des Vorderarms
- › Schulterblatt - Mitte und unten
- › Entspannung des Pectoralis Minor
- › Untere, mittlere und obere Entspannung am Schulterblattrand

## Voraussetzungen

Module 1-3

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

## Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Kursdaten

### Thun

---

Donnerstag/Freitag	20./21. Juni 2024
--------------------	-------------------

---

### Aarau

---

Montag/Dienstag	19./20. August 2024
-----------------	---------------------

---

### Rapperswil

---

Montag/Dienstag	05./06. Februar 2024
-----------------	----------------------

---

---

Donnerstag/Freitag	06./07. Februar 2025
--------------------	----------------------

---



# Modul 5



## Kursinhalt

- › Vertiefung und Prüfung der Griffe der Module 1-4
- › Lösung bei Kieferspannungen
- › Erweiterte Lösung zur Schulter- und Nackenmobilität
- › Entstauung der oberen Atemwege
- › Erweiterte Lösung bei Knieschmerzen
- › Verbesserung der Fussgelenksmobilität
- › Erweiterte Lösung zur Mobilität des Oberschenkels
- › Beckenlösung

## Übersicht der gelernten Griffe

- › Kopf / Kiefer
- › Brust / Rhomboideus 45°
- › Knie
- › Piriformis – liegend, sitzend, stehend
- › Scalenus / Pectoralis Minor
- › Sacrum/TFL
- › Fussgelenk Lösung
- › Quadrizeps
- › Brust / Sinus

## Voraussetzungen

Module 1-4

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

## Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Kursdaten

### Thun

---

Montag/Dienstag	02./03. September 2024
-----------------	------------------------

---

### Aarau

---

Dienstag/Mittwoch	10./11. Oktober 2023
-------------------	----------------------

---

---

Donnerstag/Freitag	10./11. Oktober 2024
--------------------	----------------------

---

### Rapperswil

---

Donnerstag/Freitag	11./12. April 2024
--------------------	--------------------

---

---

Dienstag/Mittwoch	01./02. April 2025
-------------------	--------------------

---

# Modul 6



## Kursinhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1-5
- › Erweiterte Psoas-Lösung
- › Lösung bei Blasenschwäche
- › Erweiterte Lösung zur Oberschenkelmobilität
- › Lösung bei Fusschmerzen
- › Erweiterte Lösung zur Nackenmobilität
- › Erweiterte Lösung des Oberarms
- › Lösung bei tief sitzendem Hüftschmerz
- › Lymphsequenz nach Emmett

## Übersicht der gelernten Griffe

- › Rhomboideus 45° / Inguinal Psoas Kombination
- › Blase
- › Sacrum / abdominal/inguinal Kombination
- › Bizeps Muskelbauch
- › Fusschmerzen und Hammerzehen
- › Nacken
- › Lösung des Adduktors
- › Lymphsequenz

## Voraussetzungen

Module 1-5

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

## Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Kursdaten

### Thun

---

Donnerstag/Freitag	12./13. Oktober 2023
--------------------	----------------------

---

Mittwoch/Donnerstag	28./29. Oktober 2024
---------------------	----------------------

---

### Aarau

---

Donnerstag/Freitag	7./8. Dezember 2023
--------------------	---------------------

---

Mittwoch/Donnerstag	04./05. Dezember 2024
---------------------	-----------------------

---

### Rapperswil

---

Donnerstag/Freitag	13./14. Juni 2024
--------------------	-------------------

---

Montag/Dienstag	16./17. Juni 2025
-----------------	-------------------

---

# Review 6



## Zertifikats-Abschlusskurs für EMMETT Anwender!

### Kursinhalt

- > Vertiefung der Griffe von Modul 6
- > Fallbeispiele und praxisorientiertes Üben
- > Abschluss (praktisch und schriftlich) zum Full Practitioner Zertifikat

### Übersicht der gelernten Griffe

- > Rhomboideus 45° / Inguinal Psoas Kombination
- > Blase
- > Sacrum / abdominal/inguinal Kombination
- > Bizeps Muskelbauch
- > Fusschmerzen und Hammerzehen
- > Nacken
- > Lösung des Adduktors
- > Lymphsequenz
- > Fussknöchel Lösung

### Voraussetzungen

Module 1-6

### Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

### Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

### Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

### Kursdaten

#### Thun

Freitag 15. Dezember 2023\*

Montag/Dienstag 02./03. Dezember 2024

*\* Konzept 2023: Review 6 nur Tageskurs (CHF 275.-)  
Ab 2024 wird die Review 6 mit 2 Tagen angeboten*

#### Aarau

Montag/Dienstag 19./20. Februar 2024

Dienstag/Mittwoch 11./12. Februar 2025

#### Rapperswil

Freitag 23. August 2024

Freitag 13. September 2024

Montag/Dienstag 25./26. August 2024



# EMMETT Technique Practitioner Day

Dieser Practitioner Day bietet die Möglichkeit, das Gelernte aus der EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung aufzufrischen und zu vertiefen. Er richtet sich an alle Praktizierende, welche ihr Wissen und ihre Erfahrung erweitern möchten.

Im Fokus steht dabei das praxisorientierte Anwenden sowie Training des in der [Grundausbildung EMMETT Technique Practitioner](#) (Module 1 bis 6) gelernten Stoffes anhand von Fallbeispielen.

Gewinne dadurch Sicherheit in der Anwendung.

## Zielgruppen

EMMETT-Anwender

## Voraussetzungen

EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – Module 1-6

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

Tageskurs von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 8 Stunden.

## Kurskosten

CHF 275.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Thun

Montag	2. Dezember 2024
--------	------------------

## Aarau

Montag	19. Februar 2024
--------	------------------

Dienstag	11. Februar 2025
----------	------------------

## Rapperswil

Freitag	23. August 2024
---------	-----------------

Montag	25. August 2025
--------	-----------------

# EMMETT Technique – Lymphdrainage

Ist eine Lymphdrainage in 15-20 Minuten möglich? Ja!

Mit der Emmett Technique erlernst du eine schonende, sanfte und schnell wirkende Methode, die das Lymphatische System anregt und unterstützt.



Die EMMETT Technique ist eine spezielle Form von Körpertherapie, bei welcher bestimmte Punkte am Körper mit leichtem Fingerdruck berührt werden.

In diesem 4-tägigen Kurs erlernst du, die Grundprinzipien der Emmett Technique mit gezielten Lymphsequenz-Anwendungen. Der Kurs vermittelt ein fundiertes Verständnis der Lymphsequenz als Therapie zur Unterstützung des Immungleichgewichts im Körper, zur Beruhigung des Nervensystems und für das allgemeine Wohlbefinden.

## Kursinhalt

- › Grundlagen, Geschichte und Prinzipien der EMMETT Technique
- › Die Funktion des Lymphatischen Systems
- › Wirkung der Lymphdrainage
- › Lymph- und Lipödem
- › Ursachen einer Sinusitis
- › Spezifische Korrekturen, die Muskelverspannungen lösen und den Lymphfluss unterstützen

Es werden vier Lymphsequenzen erlernt:

- › Sinusdrainage
- › Ganzkörper-Lymphdrainage
- › Lymphdrainage für geschwollene Beine
- › Lymphdrainage für den trägen Darm

Du kannst das Erlernte sofort in deiner Praxis oder im Bekanntenkreis anwenden. Die Therapieform ist sehr gut mit anderen Massagetechniken kombinierbar.

## Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

## Angebot für EMMETT Technique Professionals EP1

Hat du den Level 1 (EP1) des EMMETT Technique Professional bei einer anderen Schule schon besucht? Dann hast du die Möglichkeit, nur den dritten und vierten Kurstag des Kurses «EMMETT Technique – Lymphdrainage» bei uns zu besuchen, an welchem die lymphdrainagespezifischen Themen und Sequenzen vermittelt werden. Für die Anrechnung muss uns das Attest EP1 mit der Anmeldung zugestellt werden. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall CHF 550.-.

*Die Professional-Ausbildung ist nicht bei Bodyfeet im Angebot!*

## Kurszeiten und Unterrichtsdauer

4 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 32 Stunden.

## Kurskosten

CHF 1100.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

## Thun

Donnerstag/Freitag 07./08. März 2024

Donnerstag/Freitag 04./05. April 2024

## Aarau

Mittwoch/Donnerstag 16./17. Oktober 2024

Mittwoch/Donnerstag 13./14. November 2024

## Rapperswil

Mittwoch/Donnerstag 05./06. Juni 2024

Mittwoch/Donnerstag 03./04. Juli 2024



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Aus- und Weiterbildungen der Bodyfeet AG und sind integrierter Bestandteil unserer Anmeldebestätigung.

## Anmeldung

- › Deine Kursanmeldung nehmen wir telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder per Onlinebuchung entgegen.
- › Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du von uns die Anmeldebestätigung mit Rechnung und Einzahlungsschein sowie allen weiteren Angaben.

## Zahlungsbedingungen

- › Die Überweisung der Kursgebühr ist bis 30 Tage vor Kursbeginn zu leisten.
- › Mit deiner Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr.
- › Das Nichtbezahlen der Kursgebühr gilt nicht als Abmeldung.

## Annulationskostenversicherung

- › Um unvorhergesehene Vorkommnisse wie beispielsweise Krankheit oder Unfall finanziell abzudecken, empfehlen wir dir, eine entsprechende Annulationskostenversicherung abzuschliessen (z.B. [Allianz](#)).

## Abmeldung/Annulationsbedingungen

- › Kursabmeldungen werden nur in schriftlicher Form angenommen.
- › Eine Abmeldung aus einem Kurs ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldung, Kursabbruch oder nicht Erscheinen gelten daher unabhängig vom Verhinderungsgrund folgende Annulationsbedingungen (siehe Annulationskostenversicherung):
  - › bis 31 Tage vor Kursbeginn: keine
  - › 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn: 10 % der jeweiligen Kursgebühr (jedoch mind. CHF 50.00)
  - › 7 bis 1 Tag vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühr
  - › am Kurstag oder bei Nichterscheinen: 100 % der Kursgebühr unabhängig vom Verhinderungsgrund
  - › Nicht besuchte Lektionen werden nicht rückerstattet.

Die detaillierten AGB's findest du auf unserer Webseite [bodyfeet.ch](http://bodyfeet.ch).



## Hauptsitz Thun

Bodyfeet AG  
Aarestrasse 30  
3600 Thun

+41 33 225 44 22  
mail@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Jegenstorf

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Jegenstorf  
the link, zentrum für tanz.kultur.gesundheit  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf

+41 31 859 77 67  
jegenstorf@bodyfeet.ch

Bis Frühjahr 2024

## Zweigstelle Root

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Root  
Luzernerstrasse 34  
6037 Root

Tel. +41 41 781 47 47  
Natel +41 76 464 60 31  
root@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Wil

Bodyfeet AG  
Poststrasse 5  
9500 Wil

+41 79 289 88 37  
wil@bodyfeet.ch

## Filiale Aarau

Bodyfeet AG  
Bahnhofstrasse 94  
5000 Aarau

+41 62 823 83 83  
aarau@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Landquart

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Landquart  
Bahnhofstrasse 7  
Haus Piz Alun  
7302 Landquart

+41 81 322 72 17  
landquart@bodyfeet.ch

Ab Frühjahr 2024

## Zweigstelle Rotkreuz

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Rotkreuz  
Chäsिमatt 6  
6343 Rotkreuz

+41 78 923 11 06  
rotkreuz@bodyfeet.ch

## Filiale Rapperswil

Bodyfeet AG  
Tiefenastrasse 2  
8640 Rapperswil

+41 55 210 36 56  
rapperswil@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Muttenz

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Muttenz  
Hauptstrasse 22  
4132 Muttenz

+41 61 461 68 10  
muttenz@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Visp

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Visp  
Sewjinenstrasse 10  
3930 Visp

Tel. +41 27 946 05 26  
visp@bodyfeet.ch



© 2023 Bodyfeet AG, September 2023