

# Jahresprogramm 2010

## Tageskurse im Bodyfeet Muttenz

### **Januar**

**Montag 18.1.2010**                      **Gesichtsbehandlung (Niveau 1)**

Wir erlernen Griffe aus der Lymphdrainage im Hals- und Gesichtsbereich, die reinigen, entgiften und Kopfschmerzen lindern. Auch werden wir die Funktionsweise und Möglichkeiten der Lymphdrainage erfahren.

Kursleitung: Katharina Eugster med. Masseurin FA/SRK

**Jeweils Samstags von 10.00 – 11.00 Uhr**                      **23.01 bis 07.03.10 (Niveau 1)**

**Mentales und Autogenes Training: Gezielte Entspannung überall und zu jeder Zeit**

Zielsetzung: Den Weg zur Stressbewältigung, Entspannung, Gesundheit und Leistungssteigerung mit einfachen Grundelementen kennen und anwenden.

Kursleitung: Sabine Anderhub Dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT, Dipl. Prakt. Psychologin SGPH

### **März**

**Dienstag, 16.3.2010**                      **Anatomie in vivo: Nackenbereich (Niveau 3)**

Wir ertasten Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder im Nackenbereich, erstellen Steckbriefe zu verschiedenen Muskeln, dessen Verlauf, Aufgabe und Probleme die sie auslösen können. Dazu lernen wir Dehnungs- und Bewegungsübungen aus der Rückenschule kennen und Behandlungsmöglichkeiten in der Massage.

Kursleitung: Katharina Eugster, med. Masseurin FA/SRK

### **April**

**Dienstag, 20.4.2010**                      **Kopfschmerz-Migräne Kurs (Niveau 1)**

Der Kursteilnehmer soll erkennen, welche Ursachen Kopfschmerzen und Migräne haben können.

Unterstützend zur Akupunkt-Massage am Kopf befassen wir uns auch mit der Akupressur und behandeln die Schmerz-Fernpunkte.

Kursleitung: Kurt Sulser, Sumathu- und Dorn-Therapeut, Zentrum Bodyfeet

### **Mai**

**Montag, 3.5.2010**                      **Anatomie in vivo: Schulterbereich (Niveau 3)**

Wir ertasten Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder im Schulterbereich, erstellen Steckbriefe zu verschiedenen Muskeln, dessen Verlauf, Aufgabe und Probleme die sie auslösen können. Dazu lernen wir Dehnungs- und Bewegungsübungen aus der Rückenschule kennen und Behandlungsmöglichkeiten in der Massage.

Kursleitung: Katharina Eugster, med. Masseurin FA/SRK

### **Juni**

**Samstag 05.06.2010**                      **Persönlichkeitsentwicklung (Niveau 1)**

Wer bin ich? Wie „funktioniere“ ich? Wie kann ich meine Präferenzen gezielt einsetzen und verstehen?

Zielsetzung: Das Erlernen der Grundstrebungen und den Umgang mit den 4 Persönlichkeitstypen verstehen, die eigenen Antreiber auswerten und die dazu gehörigen Muster analysieren; eigene Konfliktsituationen ansehen.

Kursleitung: Sabine Anderhub Dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT, Dipl. Prakt. Psychologin SGPH

## **September**

Montag 6.9.2010 Anatomie in vivo: Rücken/Gesäss (Niveau 3)

Wir ertasten Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder im Rückenbereich, erstellen Steckbriefe zu verschiedenen Muskeln, dessen Verlauf, Aufgabe und Probleme die sie auslösen können. Dazu lernen wir Dehnungs- und Bewegungsübungen aus der Rückenschule kennen und Behandlungsmöglichkeiten in der Massage.

Kursleitung: Katharina Eugster, med. Masseurin FA/SRK

## **Oktober**

Sa/So 16./17.10.2010 Wirbeltherapie nach Dorn (Niveau 1)

Wirbeltherapie nach Dorn ist eine verblüffend einfache, aber sehr wirkungsvolle Gelenk- und Wirbeltherapie. Sie dient vor allem der Gesundheitsvorsorge oder als Anleitung zur Selbsthilfe. Jede Gelenkfehlstellung kann Ursache einer Vielzahl von Blockaden und Beschwerden auf allen Ebenen unseres Wesens sein.

Kursleitung: Kurt Sulser, Sumathu- und Dorn-Therapeut, Zentrum Bodyfeet

## **November**

Donnerstag 11.11.2010 Kopfschmerz-Migräne Kurs (Niveau 1)

Der Kursteilnehmer soll erkennen, welche Ursachen Kopfschmerzen und Migräne haben können. Unterstützend zur Akupunkt-Massage am Kopf befassen wir uns auch mit der Akupressur und behandeln die Schmerz-Fernpunkte.

Kursleitung: Kurt Sulser, Sumathu- und Dorn-Therapeut, Zentrum Bodyfeet

Niveau 1: Der Kurs ist für jedermann geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig; und für die Massagepraxis eine wertvolle Ergänzung zum Angebot an Therapien.

Niveau3: Der Kurs ist für Masseurin geeignet und für Bodyfeetschüler im M2; und zum Verständnis von muskulären Problemen.

Fordern Sie bei Interesse eines Kurses das detaillierte Programm an bei:

Katharina Eugster, Med. Masseurin FA/SRK

Hauptstr. 22

4132 Muttenz

Tel. 061 461 68 10

[www.massage-muttenz.ch](http://www.massage-muttenz.ch) [www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch)