

TAGESWORKSHOP: EMMETT4HUMANS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

TAGESWORKSHOP: EMMETT4HUMANS

Modul der Ausbildung [EMMETT-Technique](#)

EINLEITUNG

In unserem 8-stündigen EMMETT-Workshop zeigen wir dir 9 effektive Körperpunkte, mit denen du Muskelverspannungen lösen und Schmerzen im Familien- oder Freundeskreis lindern kannst.

Unser Alltag birgt viele Herausforderungen: Ein plötzlicher Schmerz im Rücken, steifer Nacken, nachlassende Griffkraft, kurzatmige Phasen oder müde, gestaute Beine – all das sind häufige Beschwerden. Wie wäre es, wenn du in solchen Situationen unkompliziert und schnell helfen könntest? Mit der EMMETT-Technique kannst du deinen Lieben wie durch Zauberhand zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- erlernen 9 effektive EMMETT Körperpunkte zur schnellen Linderung von Verspannungen und Alltagsbeschwerden
- erhalten praxisnahe Tipps zur Vorbeugung von körperlichen Einschränkungen – z. B. durch passende Kleidung
- wenden die EMMETT-Technique direkt an – einfach, effizient und ohne anatomische Vorkenntnisse
- Die Technik ist leicht verständlich, schnell umsetzbar und für alle geeignet.
- Ideal zur Selbstanwendung und als Unterstützung im Familien- oder Freundeskreis.
- erhalten ein umfangreiches Lernskript und Zugang zu einem optionalen Online-Tutorial zur Vertiefung.

INHALTE

Erlernen von 9 gezielten EMMETT Körperpunkten, die bei typischen Alltagsbeschwerden wie Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit, müden Beinen oder verminderter Griffkraft schnelle Erleichterung bringen.

Praktische Anwendung der EMMETT-Technique direkt am eigenen Körper und mit Partnerübungen – ohne technische Hilfsmittel, ausschliesslich mit den Händen.

Erkennen von Ursachen für Verspannungen im Alltag – z. B. durch ungünstige Kleidung, Haltung oder Bewegungsmuster – und einfache Möglichkeiten, diesen vorzubeugen.

- Alltagstaugliche Tipps und Tools für mehr Wohlbefinden bei sich selbst und im direkten Umfeld (Familie, Freunde, Kolleg:innen).
- Einführung in die Wirkweise und Philosophie der EMMETT-Technique sowie Hinweise, wie du das Gelernte im Anschluss weiter vertiefen oder in eine weiterführende Ausbildung einsteigen kannst.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Die EMMETT-Technique lässt sich als eigenständige Methode anwenden, wie auch wunderbar mit jeder anderen Körpertherapie verschmelzen. Wie ein Chamäleon passt sie sich der Umgebung an.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Advanced Emmett Instruktoren
- Dipl. Physiotherapeutin FH
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten offen.

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Kurze Fingernägel

LEITUNG

Andrea Joho

- Advanced Emmett Instruktoren
- Dipl. Physiotherapeutin FH
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit

BEMERKUNGEN

Charakteristisch für die EMMETT Technique:

- Sanft, schmerzfrei und ohne Kraftaufwand
- Schnell wirksam – häufig spürbare Veränderungen nach wenigen Sekunden
- Einfache Anwendung ohne Hilfsmittel – nur mit den Händen
- Kein anatomisches Vorwissen erforderlich
- Ideal zur Selbstanwendung oder in Kombination mit anderen Therapieformen

Du bist noch unentschlossen oder möchtest mehr erfahren?

Das [Video](#) bietet dir hilfreiche Einblicke und kann dir als Orientierung oder Entscheidungshilfe dienen.

Einfach anschauen – und selbst einschätzen, ob der Kurs zu dir passt.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	03.09.2027	09.00 - 17.00 Uhr	06427	Deutsch	