campus³
Therapie Pflege Gesundheit

TAGESWORKSHOP: EMMETT4HUMANS: FÜR DICH, DEINE FAMILIE UND MEHR WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

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

www.campus3.ch

Kursausschreibung

TAGESWORKSHOP: EMMETT4HUMANS: FÜR DICH, DEINE FAMILIE UND MEHR WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

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 Instruktorin
- Dipl. Physiotherapeutin FH
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten offen.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Kurze Fingernägel

LEITUNG

Andrea Joho

- Advanced Emmett Instruktorin
- 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	05.11.2026	08.45 - 17.15 Uhr	08126	Deutsch	