

EMMETT-TECHNIQUE

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



Kursausschreibung

EMMETT-TECHNIQUE

EINLEITUNG

Die EMMETT-Technique ist eine international anerkannte

Muskelentspannungs-Methode, die von Ross Emmett entwickelt wurde.

Sie wird in über 40 Ländern gelehrt und praktiziert.

Die EMMETT-Technique wirkt wie eine erste Hilfe für die Muskeln und ist eine vor-medizinische Intervention, die leichte Berührungen an bestimmten Punkten des Körpers einsetzt, um Schmerzen und Unwohlsein zu lindern, Haltungsschäden zu korrigieren und die Beweglichkeit zu verbessern.



ZIELE

MODUL 1+2

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.
- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht Ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

MODUL 3

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.

- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT-Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht Ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

MODUL 4

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.
- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT-Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

MODUL 5

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.
- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT-Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht Ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

MODUL 6

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.
- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT-Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht Ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

ABSCHLUSSMODUL

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein feines Gespür für den achtsamen Umgang mit Klient:innen – Grundlage jeder erfolgreichen EMMETT-Anwendung.
- lernen, körperliche Spannungen gezielt zu beobachten, zu analysieren und individuelle Bedürfnisse differenziert wahrzunehmen.
- beherrschen die präzise Anwendung der EMMETT-Punkte zur effektiven Lösung muskulärer Beschwerden.
- fördern durch sanfte Berührungen das körperliche und emotionale Gleichgewicht Ihrer Klient:innen – mit Respekt für deren persönliche Grenzen.
- erwerben eine Methode, die nachhaltige Ergebnisse erzielt und sich ideal in bestehende Behandlungskonzepte integrieren lässt.

INHALTE

MODULE 1 & 2 (ZWEITÄGIG)

Tag 1:

- Gesamtschau und Ziele des Kurses
- Philosophie der Emmett Technique
- Die Emmett-Prinzipien
- Verbesserung der Rumpfrotation
- Becken- und Hüftentspannung
- Lösung des Psoas
- Balance

Tag 2:

- Vertiefung der Griffe von Modul 1
- Schulter- und Nackenlösung
- Verbesserung der Schulter-, Arm- und Nackenmobilität
- Verbesserung der Kopfrotation

MODUL 3 (ZWEITÄGIG)

- Vertiefung der Griffe von Modul 1 & 2
- Alternative Psoas-Lösung
- Erweiterte Lösung zur Schultermobilität
- Verbesserung der Beckenmobilität
- Verbesserung der Griffstärke sowie Ellenbogen- und Schultermobilität
- Lösung bei Knie- und Hüftschmerzen
- Fussbalance
- Verbesserung der Atmung
- Wiederherstellung der Körperbalance

MODUL 4 (ZWEITÄGIG)

- Vertiefung der Griffe von Modul 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

MODUL 5 (ZWEITÄGIG)

- Vertiefung der Griffe von Modul 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

MODUL 6 (ZWEITÄGIG)

- Vertiefung der Griffe von Modul 5
- Erweiterte Psoas-Lösung
- Lösung bei Blasenschwäche
- Erweiterte Lösung zur Oberschenkelmobilität
- Lösung bei Fusschmerzen
- Erweiterte Lösung zur Nackenmobilität
- Erweiterte Lösung des Oberarms
- Lösung bei tiefsitzenden Hüftschmerzen
- Lymphsequenz nach EMMETT

ABSCHLUSSMODUL MIT ZERTIFIKAT (ZWEITÄGIG)

Tag 1: Practitioner-Day (Client Clinic Day - CC-Day)

- Refresher und Vertiefung der erlernten Punkte aus Modulen 1 bis 6
- Praxisorientierter Kurs mit wertvollen Tipps für die Anwendung
- Lernen durch zahlreiche Fallbeispiele, um spezifische Symptome effektiv zu behandeln
- Kombination von kurzen Sequenzen für schnelle Muskelentspannung und effektive Schmerzlinderung

Tag 2: Review 6

- Überprüfung der Kenntnisse aus Modulen 1 bis 6
- Abschluss mit dem Practitioner Zertifikat

Diese umfassende Ausbildung befähigt dich zur professionellen Anwendung der EMMETT-Technique und bildet die Grundlage für weitere Fortbildungs- und Professional Levels.

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.

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Kurze Fingernägel. Liegenauflage und Tuch/Decke zum Zudecken mitbringen.

LEITUNG

Andrea Joho

BEMERKUNGEN

- Es sind keine anatomischen Vorkenntnisse erforderlich – die Ausbildung richtet sich sowohl an interessierte Laien als auch an Fachpersonen im Gesundheitsbereich.
- Die EMMETT Technique kann alleinstehend oder ergänzend zu bestehenden Methoden (z. B. Massage, Physiotherapie, Energiearbeit) angewendet werden.
- Die Ausbildung ist praxisorientiert – du übst die Technik direkt unter Anleitung und erhältst ausführliches Schulungsmaterial.
- Diese Ausbildung ist der Einstieg in die mehrstufige EMMETT-Practitioner-Ausbildung. Weitere Module können bei zertifizierten Instruktor:innen gebucht werden.
- Bequeme Kleidung wird empfohlen, da im Kursverlauf gegenseitig geübt wird.

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	31.12.2025	0 - 0 Uhr	77	Deutsch	CHF 0.-