

# 0798 Akupressur zur Selbsthilfe

## Gesundheit auf den Punkt gebracht

Akupressur ist eine der ältesten und bekanntesten Heilmethoden. Grundlage dieser Behandlungsform ist die chinesische Medizinphilosophie, nach der sich Gesundheit in einem harmonischen, ausgewogenen Fließen der Lebenskraft ausdrückt. Wird dieses Energiegleichgewicht gestört, dann fühlen wir uns unwohl oder krank. Schon viele Jahrtausende bietet die Akupressur gerade dem Laien wirkungsvolle zur unproblematischen und nebenwirkungsfreien Selbstbehandlung, indem über bestimmte Schaltzentren auf der Körperoberfläche Steuerungsimpulse gesetzt werden. Lernen Sie Akupressur kennen und anwenden!

### Die Inhalte:

Prinzipien der Naturheilkunde  
Grundsätze der chinesischen Energielehre  
Möglichkeiten und Grenzen der Akupressur  
Punktarten und ihre Wirkung  
Grifftechniken

### Wichtige Punkte zur Selbstbehandlung

- zur Vorbeugung
- bei alltäglichen Beschwerdebildern (z.B.: Stress, Kopfweg, Erkältungen, Blutdruckprobleme, Übergewicht, Schmerzen...)

### Die Zielgruppe:

Menschen, die aktiv und eigenverantwortlich für ihre Gesundheit und für ihr Wohlbefinden sorgen wollen. Menschen, die vorbeugende Maßnahmen in ihren Alltag auf einfache Art und Weise einbauen wollen. Menschen, die bei kleineren Befindlichkeitsstörungen im Alltag auf bewährte naturheil-kundliche Konzepte zurückgreifen wollen

### Die Methode:

Vortrag, praktische Demonstrationen, gemeinsame Übungen

### Mitzubringen

Farbstifte, Handtuch, bequeme Freizeitkleidung

### Der Trainer:

Ass. Prof. Dr. Franz Wagner, PhD

Leiter der Academy of Reflexology Austria

Member of the International Council of Reflexologists, USA

Autor von Gesundheitsbüchern zu den Themen Homöopathie, Akupressur und Reflexzonenmassage, welche bisher in zehn Sprachen erschienen sind.

Assistenzprofessor an der Universität Linz, Arbeitsbereiche Medizin, Gesundheit, Bildung und Kommunikation

Wissenschaftlicher Beirat der Akademie für Gesundheitsbildung/Sterzing

Fachbeirat der Österreichischen Gesellschaft für Sexual- und Lebensberatung

Fachhochschul-Lehrbeauftragter für Sozialkompetenz/Verhaltenstraining

Langjährige Dozententätigkeit an der Akademie für therapeutische Berufe (Ergotherapie, Physiotherapie)

Seit 20 Jahren Seminarleiter im In- und Ausland zu Gesundheitsthemen



Kursbuchung und weitere Details unter **0798** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)