

# Selbstpflege durch Entspannungsakupressur

## Refresherkurs

### Inhalt:



Identnummer  
20170128

Der Refresherkurs richtet sich an alle TeilnehmerInnen mit Einführungskurs- und Aufbaukursenerfahrung „Selbstpflege durch Entspannungsakupressur“. In diesem Seminar wollen wir uns zum einen mit bekannten und neuen theoretischen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auseinandersetzen, zum anderen sollen praktische Übungen das Seminar abrunden.

Anhand der persönlichen Anliegen der TeilnehmerInnen werden die praktischen Übungen ausgewählt.

### Lernziele:

Theoretische Grundlagen der Akupressur und praktische Übungen:

- Wiederholung bekannter Akupressurpunkte
- Dauerstimulation von Fernpunkten bei Ein- und Durchschlafstörungen
- Entspannungsakupressur bei Kopf- und Nackenverspannungen, Rückenproblemen und emotionalen Dysbalancen
- Einführung in die Klopfakupressur

### Methoden:

Kurzreferate, praktische Übungen

### Zielgruppe:

Teilnehmer mit Einführungskurs- und Aufbaukursenerfahrung

### Sonstiges:

**Fortbildungspunkte beantragt** bei der Registrierung beruflich Pflegenden

Bringen Sie bitte eine Woldecke, ggf. eine Isomatte und ein Kissen mit.

### Plätze:

12 Personen

### Referent/in:

**Friederike Isensee**

Dipl. Pflegewissenschaftlerin (FH), Entspannungspädagogin (DFME)

### Termin:

09.12.2019

1-tägig

09:00 - 16:00 Uhr

### Ort:

LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund

Sport- u. Begegnungszentrum, gr. + kl. Gruppenraum

### Anmeldung:

[Seminarkontakt@lwl.org](mailto:Seminarkontakt@lwl.org)

Telefon: 0231/4503-3350

### Gebühr:

150,- €

(Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzten in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)