

## Workshop – Akupressur

Akupressur ist die Beeinflussung des menschlichen Körpers und Geistes durch Drücken und Massieren von Akupunkturpunkten. Akupressur basiert auf dem Erfahrungswissen der TCG (Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege).

Akupressur kann eine wirksame Selbsthilfe sein, um das Wohlbefinden (am Arbeitsplatz) zu verbessern. Sowohl zur kurzfristigen Linderung von Spannungszuständen als auch zur längerfristigen Harmonisierung der inneren Organe ist Akupressur sinnvoll einsetzbar.

Die VitalLiving-PraktikerInnen sind durch ihre Shiatsu-Ausbildung in der Lage, Basiswissen und praktische Anleitungen zu Akupressur als Selbsthilfe weiterzugeben.

In einem 2-teiligen Workshop direkt im Unternehmen werden folgende Inhalte vermittelt und von den TeilnehmerInnen praktisch geübt:

- ◆ Wirkungsweise und Grenzen der Akupressur
- ◆ Grundlagen der Meridiane und Tsubos (= Akupressurpunkte)
- ◆ Verschiedene Behandlungstechniken für Tsubos
- ◆ Geeignete Tsubos kennenlernen
- ◆ Geeignete Punkt-Kombinationen zu ausgewählten Themen wie Nacken, Schulter, Rücken, Verdauung, Immunsystem, Stress, Rauchen

### Wissen - Erkennen – Verstehen – Zeit nehmen



**Teil 1:** 90 min, max. 12 TeilnehmerInnen  
Theorie + Workshop

**Teil 2:** (optimal nach ca. 1 bis 2 Wochen): 90 min, max. 12 TeilnehmerInnen  
Supervision der persönlichen Akupressur-Praxis