



BUDO AKADEMIE BAYREUTH

Ingeborg Gröger · Jean Paul Str. 43 · D - 95444 Bayreuth ☎ 0921 64906

Hilfe durch Akupressur

Auch in unserer modernen Zeit ist es neben der heute gängigen Medizin Ziel der Akupressur (Fingerdruckmassage) durch manuelle Reizung bestimmter Akupressurpunkte Reaktionen einzuleiten, welche bewirken, dass Beschwerden gelindert, Krankheiten behandelt bzw. geheilt oder auch verhindert werden können. Bei sportlichen Betätigungen und ggf. daraus resultierenden Verletzungen, sei es in der Freizeit, beim Training oder im Wettkampf, ist in der Regel nicht immer gleich ein Arzt verfügbar. Bei den meisten Verletzungen in diesem Bereich handelt es sich um kleinere Prellungen, Quetschungen, Muskelfaserrisse, Sehnenverletzungen und Sehnenentzündungen unterschiedlichen Grades. In diesen Fällen bietet sich oftmals auch die Akupressur als erste Hilfsmaßnahme an. Bei gekonnter Akupressuranwendung kann sich beispielsweise eine Gewebeschwellung (Ödem) innerhalb kurzer Zeit zurückbilden (manchmal schon in Minuten). Dies hat eine schnellere Heilung und damit eine frühere Wiederaufnahme aller Aktivitäten zur Folge. Auch Nervosität, Lampenfieber etc. kann Akupressur vor einem Wettkampf bzw. Auftritt oder Prüfungen positiv beeinflussen. Einige Arten von Schmerzen können sogar innerhalb von Minuten gelindert oder sogar beseitigt werden.

Termin / Zeiten:	Samstag, den 22.02.2020 von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr; Einlass 9.00 Uhr.
Ort:	Reservistenheim, Mozartstrasse 16, 95448 Bayreuth.
Veranstalter / Ausrichter:	Budo Akademie Bayreuth / Sportschule Gröger.
Teilnahme:	Alle Sportler, Kampfsportler, Budokas oder sonstige interessierte Personen.
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Unterlage zum Hinlegen, kleines Kissen.
Referent:	Dipl. Ing. Wolfgang Gröger Soke Goshin-Taijutsu (IAWO) und 15. Dan (Menkyo Kaiden Kugyo Happo Hiken) <i>Shihan</i> Bujinkan Budo-Taijutsu (Japan).
Lehrgangsinhalt:	Einführung in allgemeine Grundlagen und Techniken der Akupressur Beispiele aus der Akupressur bei häufigen Alltagsbeschwerden sowie auch Sportverletzungen. Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit durch Akupressur.
Haftung:	Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, soweit der Schaden nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Handeln verursacht wurde. Von den Techniken, Ideen und Empfehlungen dieses Lehrganges macht der Lehrgangsteilnehmer nach eigenem Ermessen und auf eigene Gefahr Gebrauch. Der Teilnehmer ist mit Foto- und Filmaufnahmen einverstanden.
Kosten:	Pro Teilnehmer 45,00 Euro, einschließlich Seminarunterlagen.
Anmeldung Info:	Verbindlich bis spätestens 15.02.2020 (per E-Mail, Facebook, Fax, Telefon etc.). Budo Akademie Bayreuth, Jean Paul Str. 43, 95444 Bayreuth ☎ 0921 64906 oder 0171 7082295 oder Fax 0921 5606475 Email: sportschule.groeger@goshinjutsu.de Da die Teilnehmerzahl limitiert ist erfolgt die Reservierung in der Reihenfolge der Eingänge.