

Behandlung des Zwerchfells und ihre grossartige Wirkung (Teil 1)

Kurs-Nr. 61.26

Inhalt und Ziele	Warum den Fokus auf das Zwerchfell setzen? Das Zwerchfell ist der kräftigste Muskel unseres Körpers. Es dirigiert die Atmung, beeinflusst die posturale Kontrolle und hat viele Verbindungen zum zentralen Nervensystem. Nach der alten Weisheitslehre liegt hier auch der Sitz der Seele und des Gemüts und hat damit auch einen grossen Anteil an unserem inneren Gleichgewicht. In diesem Kurs lernst Du Funktion, Wirkungsweise und Anatomie des Zwerchfells kennen und durch eine effektive, manuelle Therapie den grossen Zwerchfellmuskel und seine Verbündeten zu entspannen. Mit einer gezielten Atemtechnik erlernst du, wie du direkt auf das Zwerchfell einwirken und es wieder beweglich machen kannst. Wird die Therapie in dieser Kombination angewendet, so finden Lösungsgeschehen sowohl auf physischer Ebene im Sinne der Schmerzreduktion, Haltungsänderung und Beweglichkeit statt, sowie auf emotionaler Ebene, wo Prozesse unterstützt und lösend begleitet werden können. Diese Therapieform kann allein oder sehr gut in Ergänzung mit anderen Therapien eingesetzt werden.
Datum / Ort	Freitag, 17. April 2026, Zürich
Leitung	Felix Zobrist, Kursleitung Dozent MST®, Bewegungstrainer, dipl. Ausbilder IAP, Dozent/dipl. Dorntherapeut, Meditationsleiter YACEP
Zielpublikum	dipl. Ergotherapeut*innen
Kosten	EVS-Mitglieder CHF 300.00 Nichtmitglieder CHF 400.00
Anmeldung	Bis 16.03.2026 via https://www.ergotherapie.ch/bildung/fort-und-weiterbildung Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Ergotherapie-Verband Schweiz Altenbergstrasse 29/Postfach 686 3000 Bern 8 www.ergotherapie.ch