

# Acupressuur bij pijn en stress



ICZO

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)

## Actieve introductiecursus

### Inhoud

- ❖ Wat is acupressuur? Wat is het verschil met acupunctuur?
- ❖ Eerste kennismaking met de 5 elementen
- ❖ Welke punten kan je drukken bij stress en welke bij pijn?
- ❖ Waarom hebben deze punten zoveel effect?
- ❖ Er wordt geoefend op elkaar: hoofdmassage, voetmassage d.m.v. acupressuur en nog een aantal andere punten op het lichaam leren kennen. Zelf punten leren zoeken, vinden en ervaren wat het effect is als je ze zelf masseert of als iemand anders er druk op uitoefent.



### Doel

- ❖ Ken je een hele reeks punten die je bij jezelf of je gezin kan toepassen. Je kan ze vaak als een soort van “natuurlijke EHBO” gebruiken waarbij medicatie kan vermeden worden.
- ❖ Heb je al een beetje inzicht gekregen wat Traditionele Chinese Gezondheidszorg (TCG) op het gebied van gezondheidszorg kan doen, en waarop het gebaseerd is. Zeker voor diegenen die er aan denken om een opleiding basis TCG of acupunctuur te doen is dit een leuke kennismaking.

