

# ANWENDUNGS- MÖGLICHKEITEN

- ❖ Entspannung bei Stress- und Spannungszuständen
- ❖ Lösung von Rücken-/Gelenk-/Kopfschmerzen
- ❖ Bewegungseinschränkungen
- ❖ Verspannungen und Probleme in Schultern, Nacken und in der Halswirbelsäule
- ❖ Knieschmerzen
- ❖ Schmerzen in den Beinen
- ❖ Lockerung schmerzhafter, überlasteter Muskelgruppen
- ❖ Optimierung der Atmung
- ❖ Lymphstau



# SPÜRBAR GEGEN SCHMERZEN

Die aus Australien stammende Emmett Technique ermöglicht dem Körper eine rasche Selbstregulation, die das Muskel- und Faszienewebe entspannt und so zu einer körperlichen und energetischen Ausgewogenheit führt.



IM LOT SEIN  
Astrid Blum  
Am Fasnachtsbuck 30  
8180 Bülach  
079 674 60 66  
info@im-lot-sein.ch  
www.im-lot-sein.ch



# EMMETT TECHNIQUE



Wird verwendet, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern, die Beweglichkeit zu optimieren, einen positiven emotionalen Zustand wiederherzustellen und die Lebensqualität zu verbessern.



# EMMETT TECHNIQUE

Diese Methode benutzt die Haut wie einen Touchscreen - sehr sensibel, braucht es zur Aktivierung nur sanften Druck. Berührt der Finger ganz leicht die Funktionstaste, öffnet sich die gewünschte App. Ähnlich reagiert unser Körper bei der Aktivierung spezifischer Emmett Punkte.



*„Zwei Finger - Eine Lösung“  
sanft - schnell - effektiv*

Emmett Technique ist eine international anerkannte Technik, die von Ross Emmett entwickelt und in über 25 Ländern weltweit unterrichtet wird.

Eine Anwendung kann sitzend, stehend oder liegend, direkt auf der Haut oder durch leichte Kleidung durchgeführt werden.

Eine Sitzung dauert zwischen 10 und 30 Minuten oder länger, wenn sie mit einer Entspannungsmassage oder einer anderen Therapie kombiniert wird.

Sie ist bei Menschen und Tieren gleichermassen wirksam.

## ZWEI FINGER - EINE LÖSUNG

Die Emmett Technique ist eine erstaunlich sanfte und einfühlbare Methode zur Muskelentspannung, bei der leichter Druck auf spezifische Emmett Punkte gegeben wird. Dadurch werden Schmerzen und Unbehagen gelindert, Bewegung erweitert sowie Verspannungen und Einschränkungen gelöst. Die inneren und äusseren Organsysteme des Körpers kommen wieder in Balance und die Lebensqualität steigt.



*Eine hochwirksame  
„stand-alone-Therapie“*

## WIE FUNKTIONIERT ES?

Der Emmett Therapeut setzt - über das umhüllende Bindegewebe (Faszie) - direkte Impulse auf Muskeln und Sehnen. Das Nervensystem leitet die Faszienstimulation an das Gehirn weiter, welches korrigierende Informationen in die gesamte Körperregion aussendet. Das Resultat ist oft sofort mit einer positiven körperlichen Veränderung spürbar.

*Faszien finden sich fast überall im Körper: in der Haut, aber auch in den Knorpeln, den Knochen, den Gelenken, den Sehnen, den Muskeln und den Organen, einschließlich des Gehirns und des Rückenmarks.*



## ROSS EMMETT

Mit diesem Wissen hat Ross Emmett - kombiniert durch seine Beobachtungen und Erfahrung mit Menschen und Tieren - diese bemerkenswerte Methode zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein entwickelt. Ross Emmett ist qualifizierter Instruktor für therapeutische Massagen und seit 1983 Senior Instruktor für Bowen Therapie.



*Ross Emmett  
„Die grösste Kraft erfordert die leichteste Berührung.“*