

Mit der richtigen Grifftechnik die Schmerzen in den Griff bekommen

Selbsthilfe durch Akupressur – Interaktiver Vortrag für alle

Referentin:	Mag. ^a Petra Wurm – Pädagogin & Therapeutin
Dauer:	Ca. 2,5 Stunden (bei Bedarf kürzbar)
Format:	Theoretisch & interaktiv – mit Mitmachübungen, alle Techniken werden gemeinsam ausprobiert
Zielgruppe:	Für alle – Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

1. Zielsetzung des Vortrags

Der Vortrag vermittelt Grundlagen und praktische Anwendungen der Akupressur als einfache, natürliche Methode der Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden. Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen verstehen, was Akupressur ist, die richtige Grifftechnik sicher anwenden und einfache Punkte zur Linderung häufiger Beschwerden selbst finden und anwenden können. Dabei steht die Entwicklung von Körperbewusstsein und Eigenverantwortung im Mittelpunkt.

2. Bezug zur Initiative „Gesunde Gemeinde“

Der Vortrag stärkt die Gesundheitskompetenz und Prävention in der Bevölkerung. Akupressur hilft, Beschwerden frühzeitig zu lindern, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sie unterstützt zentrale Ziele der Initiative, wie die Förderung von Bewegung, Körperbewusstsein und Eigenverantwortung für Gesundheit – niederschwellig, generationsübergreifend und alltagstauglich.

3. Struktur und Ablauf des Vortrags (2 Stunden)

Programmteil	Inhalt	Dauer
Einführung	Was ist Akupressur? Wirkung auf Nervensystem, Muskulatur und Energiefluss	15 Min.
Theoretischer Teil	Meridiane, Energiefluss, Grifftechnik, Sicherheitshinweise	25 Min.
Praktischer Teil	Angeleitete Übungen zu Punkten bei: <ul style="list-style-type: none">• Kopfschmerzen• Rücken & Schulter• Verdauung & Kreislauf• Stress & Schlaf Alle Techniken werden von den Teilnehmenden aktiv mitgemacht und direkt ausprobiert!	60 Min.

Programmteil	Inhalt	Dauer
Abschluss	Zusammenfassung, Fragerunde, Ausgabe der Unterlagen	20 Min.

4. Praktische Beispiele

Beschwerde	Beispielhafte Punkte / Wirkung
Kopfschmerzen & Migräne	Entspannung der Kopf- und Nackenmuskulatur, Förderung der Durchblutung
Muskuläre Verspannungen / Rücken / Schulter	Lockerung der Muskulatur, Aktivierung des Energieflusses
Verdauungsbeschwerden	Harmonisierung der Verdauungsorgane
Kreislauf & Blutdruck	Stimulierung von Vitalpunkten zur Regulation
Stress & Schlafstörungen	Beruhigung des Nervensystems, Förderung innerer Ruhe
Menstruations- & Wechseljahrsbeschwerden	Linderung von Krämpfen und Spannungen

5. Materialien & Organisation

Bereitstellung durch die Referentin:

- Laptop oder Beamer (optional für Bilder der Druckpunkte)
- Übungsunterlagen für Teilnehmende (werden von der Referentin bereitgestellt)

Bereitstellung durch die Gemeinde:

- Raum mit ausreichend Platz für praktische Übungen
- Drucker oder Druckkosten für Handouts (Unterlagen werden von der Referentin vorbereitet und weitergeleitet)
- Bequeme Kleidung für die Teilnehmenden empfehlenswert

6. Nutzen für die Teilnehmer:innen

- Sofort anwendbare Techniken zur Schmerzlinderung und Entspannung
- Förderung von Körperbewusstsein und Eigenverantwortung
- Stressabbau und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Motivation zu gesundheitsfördernden Routinen im Alltag

7. Nutzen für die Gemeinde

- Der Vortrag unterstützt die Zielsetzung der Gesunden Gemeinde, die Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig und alltagsnah zu fördern
- Er stärkt die Gesundheitskompetenz der Bürger:innen und motiviert dazu, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen
- Durch das praktische Erleben von Akupressur wird das Bewusstsein für Prävention, Körperwahrnehmung und Eigenaktivität gefördert

- Die Veranstaltung trägt zu einer lebendigen, gesundheitsbewussten Gemeinschaft bei und bietet einen niederschweligen Zugang zu alternativen Methoden der Gesundheitsförderung
- Sie ergänzt bestehende Aktivitäten der Gemeinde in den Bereichen Bewegung, mentale Gesundheit und Wohlbefinden und unterstützt das Ziel, Gesundheit als gemeinsame Aufgabe aller Generationen zu verankern

8. Zusammenfassung

Der Vortrag „Mit der richtigen Grifftechnik die Schmerzen in den Griff bekommen – Selbsthilfe durch Akupressur“ bietet eine praxisnahe, interaktive Einführung in die Akupressur für alle Bevölkerungsgruppen. Er stärkt Gesundheitskompetenz, Eigenverantwortung und das Bewusstsein für Prävention – niederschwellig, generationsübergreifend und alltagstauglich, ganz im Sinne der Initiative „Gesunde Gemeinde“.

Mag.^a Petra Wurm | Pädagogin & Therapeutin

Anfragen & Kontakt: mag.petra.wurm@gmail.com / 0664 / 467 17 07
www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde