

Genussvoller Kurstag im Advent

Wickel und Kompressen – Inspirationen für den Alltag

Wickel und Kompressen sind einfach umsetzbare Anwendungen die zur Entspannung beitragen. Im Alltag können sie mit geringem Aufwand umgesetzt werden.

Sie eignen sich zur Unterstützung des Wohlbefindens als „Blitzanwendungen“ sowie bei gesundheitlichen Störungen wie Husten, Erkältung oder Muskelverspannungen.

Ein Seminar für Einsteiger:innen und wickelerfahrene Personen



Ziel

- Kennenlernen einfach zubereiteter Wickel und Kompressen
- Verständnis der grundsätzlichen und spezifischen Wirkungsweise
- Kenntnis verschiedener Materialien und Fixationsmöglichkeiten
- Praktisches Zubereiten und Anwenden ausgewählter Wickel und Kompressen

Inhalt

- Wickel und Kompressen zur Unterstützung des Wohlbefindens und bei gesundheitlichen Störungen.
- „Blitzkomresse“ für den Alltag
- Wirkungsweise, Materialkunde, Fixationsarten
- Fachinputs, Demonstrationen, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

Datum

Kurs 1: Samstag, 05. Dezember 2026 von 09.30 – 17.00 Uhr

Kurs 2: Samstag, 12. Dezember 2026 von 09.30 – 17.00 Uhr

Ort

Seminarraum, Dorfstrasse 7, 8703 Erlenbach/ ZH

Seminarkosten

Fr. 190.00 inkl. Kursunterlagen, Material und Zwischenverpflegung

Leitung

Vreni Brumm, Fachexpertin für Wickel und Kompressen, Buchautorin, www.vrenibrumm.ch

Anmeldefrist

Kurs 1: 17. November 2026

Kurs 2: 23. November 2026

Anmeldung an

Vreni Brumm, Bildung und Beratung in der Gesundheitsförderung, Dorfstrasse 7, 8703 Erlenbach, Tel.: 044 910 07 88 vreni@brumm.ch

Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes. Die Kosten entfallen, wenn eine Ersatzperson gestellt wird.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung und weiteren Informationen.

Anmeldung per Mail vreni@brumm.ch