

Selbstfürsorge im Alltag

Wickel & Kompressen - Neuentwicklungen

Wickel und Kompressen als sogenannte „Blitzkompressen“ bieten eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit für wohl-tuende Impulse im Alltag.

Sie eignen sich zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag sowie als erfrischender „Kick“ bei anstrengender Kopf-arbeit.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit mit grosser Wirkung!



Ziel

- Kennenlernen einfach umsetzbarer Wickel und Kompressen zur Selbstfürsorge im Alltag
- Verständnis der grundlegenden sowie spezifischen Wirkungsweisen
- Kenntnis verschiedener Materialien und Fixationsmöglichkeiten
- Praktisches Zubereiten und Anwenden ausgewählter Wickel und Kompressen

Inhalt

- Wickel und Kompressen zur Entspannung oder für einen Erfrischungs-Kick
- Wirkungsweise, Materialkunde, Fixationsarten
- Fachinputs, Demonstrationen, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

Datum

Kurs 1: Samstag, 21. November 2026 von 09.30 – 17.00 Uhr

Kurs 2: Samstag, 28. November 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: 31. Oktober 2026

Kurs 2: 07. 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