



EMMETT Technique
Manuelle Muskelrelaxationsmethode



EMMETT Technique

Die EMMETT Technique ist eine erstaunlich sanfte, sichere und einfache Muskelentspannungsmethode. Der Körper reagiert ähnlich, wie bei einer leichten Berührung eines Touchscreens. Sensoren leiten den Impuls zur Wiederausrichtung von Körper und Geist weiter.

«Die grösste Kraft erfordert die leichteste Berührung.»
Ross Emmett

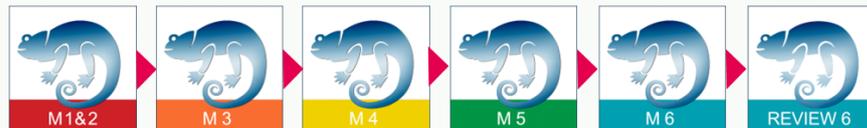
Wir freuen uns an deinem Interesse an diesem spannenden Themengebiet und möchten dir unsere Ausbildung und die weiteren EMMETT-Angebote mit dieser Information gerne näher bringen.



Regula Scherrer

EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – 6 Module

Voraussetzung:
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



Full Practitioner
Zertifikat

EMMETT Technique – Practitioner Day

(Training des in der Grundausbildung (Module 1-6) gelernten Stoffes)

Voraussetzung:
EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – Module 1-6



EMMETT Technique Lymphdrainage

(für Besuch der Ausbildung EMMETT Technique Practitioner optional)

Voraussetzung:
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



EMMETT Technique Schnuppertag

(für Besuch der Ausbildung EMMETT Technique Practitioner optional)

Voraussetzung:
Keine, Massagekenntnisse von Vorteil



Schnuppertag

Zum Kennenlernen der Methode

Du lernst 11 effektive Körperpunkte kennen, mit denen du Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern kannst.



Für den Besuch der Ausbildung «EMMETT Technique Practitioner» ist dieser Schnupperkurs optional.

Jeder kennt es: In unserem Alltag treten immer wieder Situationen auf, die unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen können. Eine kleine Bewegung und plötzlich schmerzt der Rücken, der Nacken fühlt sich steif an, oder wir haben nicht mehr die Kraft, einen Schraubverschluss zu öffnen. Oder aber wir sind plötzlich kurzatmig, stolpern öfters und haben müde, gestaute Beine. Wie wäre es, wenn du ganz unkompliziert und schnell solche Einschränkungen lösen könntest?

Du kannst das Erlernte sofort in deiner Praxis oder in deinem Bekanntenkreis anwenden. Die Therapieform ist sehr gut mit anderen Massagetechniken kombinierbar.

Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

Tageskurs von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 8 Stunden.

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

Kurskosten

CHF 210.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Mittwoch 19. Februar 2025

Aarau

Mittwoch 26. März 2025

Rapperswil

Freitag 15. August 2025

Ausbildung EMMETT Technique Practitioner

Die EMMETT Technique ist eine spezielle Form von Körpertherapie, bei welcher bestimmte Punkte am Körper mit leichtem Fingerdruck berührt werden. Diese Abfolge von Griffen ermöglicht eine sanfte Entspannung.

Die Resultate können selbst bei Klienten, die diese Technik zum ersten Mal erfahren, sehr eindrücklich sein.

- › Einschränkung in Schulter und Nacken
- › Migräne oder Cluster-Kopfschmerzen
- › Anhaltender Fersen- oder Fusschmerz
- › Unwohlsein in Rücken und Hüfte
- › Unwohlsein während der Schwangerschaft
- › Lymphstau und eingeschränkte Atmung
- › Bauchkrämpfe und Darmbeschwerden
- › Kopfschmerzen, Schwindel, Verstopfung der Stirnhöhlen
- › Einschränkungen in Knie- und Fussgelenk
- › Flüssigkeitseinlagerungen

Die EMMETT Technique ist ein mächtiges Werkzeug, das deine Werkzeugkiste bereichern und deine Arbeit in deiner Praxis verfeinern wird.

Zielgruppe

Geeignet für alle Personen aus dem Gesundheitswesen und Therapie-Quereinsteiger.

Kennenlernen der Methode - Schnuppertag

Zum Kennenlernen der Methode kann vorgängig optional der EMMETT Technique - Schnuppertag besucht werden (Angaben siehe vorgängige Seite 4).

Ablauf Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus 6 Modulen und einem Abschlussstag zum Practitioner Zertifikat.

Diese sind so aufgebaut, dass jeweils zu Beginn eines Folgemoduls, das zuvor Erlernte in der Wiederholung vertieft wird.

Module 1&2		16 h	CHF 550.-
Modul 3		16 h	CHF 550.-
Modul 4		16 h	CHF 550.-
Modul 5		16 h	CHF 550.-
Modul 6		16 h	CHF 550.-
Review 6		16 h	CHF 550.-
GESAMT exkl. Schnuppertag		96 h	CHF 3'300.-

Module 1&2



Kursinhalt

- › Gesamtschau und Ziele
- › Philosophie der Emmett Technique
- › Die Emmett-Prinzipien
- › Verbesserung der Rumpfrotation
- › Becken- und Hüftentspannung
- › Lösung von Psoas
- › Balance
- › Schulter- und Nackenlösung
- › Verbesserung der Schulter-, Arm- und Nackenmobilität
- › Verbesserung der Kopfrotation

Übersicht der gelernten Griffe

- › Rhomboideus 45°, 90°, 30°
- › Oberer Trapezius
- › Levator Scapulae & Rhomboideus 45°
- › Bizeps Beugung
- › AC – Acromioclavicular Gelenk
- › SCM – Sterno-Cleido-Mastoideus Muskel
- › Psoas & 12. Rippe
- › Psoas – Knie oben
- › Iliacus & Oblique
- › Quadratus Lumborum & 12. Rippe
- › Piriformis
- › Tensor Fascia Lata
- › Gastrocnemius – Wadenlösung

Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Mittwoch/Donnerstag	12./13. März 2025
---------------------	-------------------

Montag/Dienstag	20./21. Oktober 2025
-----------------	----------------------

Aarau

Dienstag/Mittwoch	15./16. April 2025
-------------------	--------------------

Donnerstag/Freitag	13./14. November 2025
--------------------	-----------------------

Rapperswil

Donnerstag/Freitag	22./23. Mai 2025
--------------------	------------------

Montag/Dienstag	08./09. September 2025
-----------------	------------------------

Modul 3



Lerninhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1 & 2
- › Alternative Psoas-Lösung
- › Erweiterte Lösung zur Schultermobilität
- › Verbesserung der Beckenmobilität
- › Verbesserung der Griffstärke, Ellenbogen- und Schultermobilität
- › Lösung bei Knie- und Hüftschmerz
- › Fussbalance
- › Verbesserung der Atmung
- › Wiederherstellung der Körpergleichgewichts

Übersicht der gelernten Griffe

- › Inguinal Psoas & 12. Rippe
- › Teres Minor Lösung
- › Knielösung
- › Balance – Calcaneus
- › ITB-Lösung
- › Sacrum
- › AC Griff & Biceps Drehung
- › Quadriceps-Lösung

Voraussetzungen

Module 1&2

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Dienstag/Mittwoch	13./14. Mai 2025
-------------------	------------------

Aarau

Donnerstag/Freitag	05./06. Juni 2025
--------------------	-------------------

Rapperswil

Donnerstag/Freitag	20./21. November 2025
--------------------	-----------------------

Modul 4



Kursinhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1-3
- › Bauchmuskel-Entspannung
- › Erweiterte Lösung zur Schultermobilität
- › Erweiterte Lösung bei Rückenschmerzen
- › Verbesserung der Armbeweglichkeit
- › Verbesserung der Ober- und Unterschenkelmobilität
- › Verbesserung der Fussgelenksmobilität
- › Erweiterte Lösung bei Knieschmerzen

Übersicht der gelernten Griffe

- › Bauchentspannung
- › Lösung von Knieschmerzen
- › Beinentspannung
- › Entspannung des hinteren Oberschenkels
- › Latissimus dorsi
- › Bizeps – „2 Ansätze“
- › Trizeps
- › Entspannung des Vorderarms
- › Schulterblatt - Mitte und unten
- › Entspannung des Pectoralis Minor
- › Untere, mittlere und obere Entspannung am Schulterblattrand

Voraussetzungen

Module 1-3

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Dienstag/Mittwoch	01./02. Juli 2025
-------------------	-------------------

Aarau

Donnerstag/Freitag	21./22. August 2025
--------------------	---------------------

Rapperswil

Donnerstag/Freitag	06./07. Februar 2025
--------------------	----------------------

Donnerstag/Freitag	22./23. Januar 2026
--------------------	---------------------

Modul 5



Kursinhalt

- › Vertiefung und Prüfung der Griffe der Module 1-4
- › Lösung bei Kieferspannungen
- › Erweiterte Lösung zur Schulter- und Nackenmobilität
- › Entstauung der oberen Atemwege
- › Erweiterte Lösung bei Knieschmerzen
- › Verbesserung der Fussgelenksmobilität
- › Erweiterte Lösung zur Mobilität des Oberschenkels
- › Beckenlösung

Übersicht der gelernten Griffe

- › Kopf / Kiefer
- › Brust / Rhomboideus 45°
- › Knie
- › Piriformis – liegend, sitzend, stehend
- › Scalenus / Pectoralis Minor
- › Sacrum/TFL
- › Fussgelenk Lösung
- › Quadrizeps
- › Brust / Sinus

Voraussetzungen

Module 1-4

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Dienstag/Mittwoch	19./20. August 2025
-------------------	---------------------

Aarau

Donnerstag/Freitag	16./17. Oktober 2025
--------------------	----------------------

Rapperswil

Dienstag/Mittwoch	01./02. April 2025
-------------------	--------------------

Dienstag/Mittwoch	17./18. März 2026
-------------------	-------------------

Modul 6



Kursinhalt

- › Vertiefung der Griffe von Modul 1-5
- › Erweiterte Psoas-Lösung
- › Lösung bei Blasenschwäche
- › Erweiterte Lösung zur Oberschenkelmobilität
- › Lösung bei Fusschmerzen
- › Erweiterte Lösung zur Nackenmobilität
- › Erweiterte Lösung des Oberarms
- › Lösung bei tief sitzendem Hüftschmerz
- › Lymphsequenz nach Emmett

Übersicht der gelernten Griffe

- › Rhomboideus 45° / Inguinal Psoas Kombination
- › Blase
- › Sacrum / abdominal/inguinal Kombination
- › Bizeps Muskelbauch
- › Fusschmerzen und Hammerzehen
- › Nacken
- › Lösung des Adduktors
- › Lymphsequenz

Voraussetzungen

Module 1-5

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

Aktuell kein Kurs im Angebot

Aarau

Mittwoch/Donnerstag 10./11. Dezember 2025

Rapperswil

Montag/Dienstag 16./17. Juni 2025

Donnerstag/Freitag 21./22. Mai 2026

Review 6



Zertifikats-Abschlusskurs für EMMETT Anwender!

Kursinhalt

- > Vertiefung der Griffe von Modul 6
- > Fallbeispiele und praxisorientiertes Üben
- > Abschluss (praktisch und schriftlich) zum Full Practitioner Zertifikat

Übersicht der gelernten Griffe

- > Rhomboideus 45° / Inguinal Psoas Kombination
- > Blase
- > Sacrum / abdominal/inguinal Kombination
- > Bizeps Muskelbauch
- > Fusschmerzen und Hammerzehen
- > Nacken
- > Lösung des Adduktors
- > Lymphsequenz
- > Fussknöchel Lösung

Voraussetzungen

Module 1-6

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

2 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 16 Stunden.

Kurskosten

CHF 550.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Kursdaten

Thun

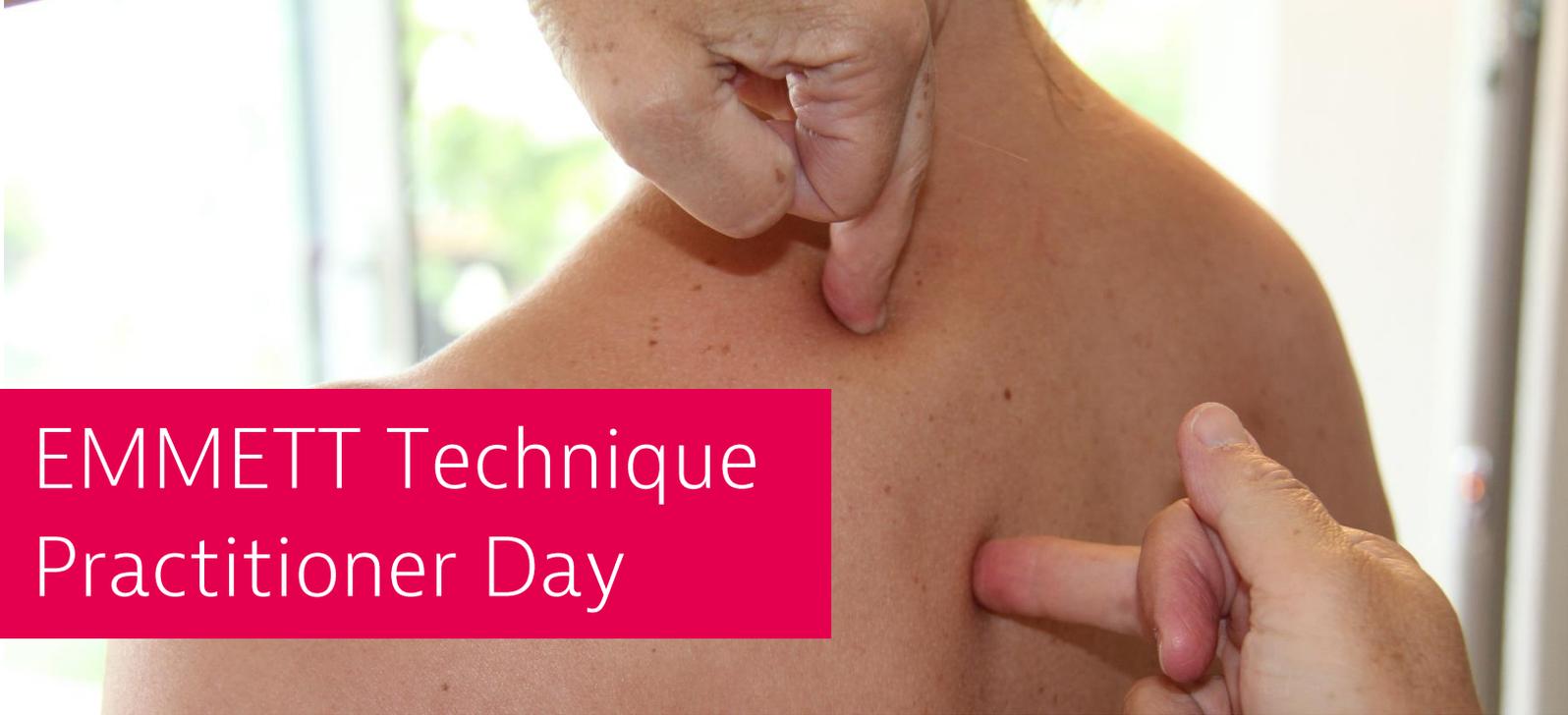
Aktuell kein Kurs im Angebot

Aarau

Dienstag/Mittwoch	11./12. Februar 2025
Donnerstag/Freitag	19./20. Februar 2026

Rapperswil

Montag/Dienstag	25./26. August 2025
Montag/Dienstag	17./18. August 2026



EMMETT Technique Practitioner Day

Dieser Practitioner Day bietet die Möglichkeit, das Gelernte aus der EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung aufzufrischen und zu vertiefen. Er richtet sich an alle Praktizierende, welche ihr Wissen und ihre Erfahrung erweitern möchten.

Im Fokus steht dabei das praxisorientierte Anwenden sowie Training des in der [Grundausbildung EMMETT Technique Practitioner](#) (Module 1 bis 6) gelernten Stoffes anhand von Fallbeispielen.

Gewinne dadurch Sicherheit in der Anwendung.

Zielgruppen

EMMETT-Anwender

Voraussetzungen

EMMETT Technique Practitioner Grundausbildung – Module 1-6

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

Tageskurs von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 8 Stunden.

Kurskosten

CHF 275.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Thun

Donnerstag	18. Dezember 2025
------------	-------------------

Aarau

Dienstag	11. Februar 2025
----------	------------------

Donnerstag	19. Februar 2026
------------	------------------

Rapperswil

Montag	25. August 2025
--------	-----------------

Montag	17. August 2026
--------	-----------------

EMMETT Technique – Lymphdrainage

Ist eine Lymphdrainage in 15-20 Minuten möglich? Ja!

Mit der Emmett Technique erlernst du eine schonende, sanfte und schnell wirkende Methode, die das Lymphatische System anregt und unterstützt.



Die EMMETT Technique ist eine spezielle Form von Körpertherapie, bei welcher bestimmte Punkte am Körper mit leichtem Fingerdruck berührt werden.

In diesem 4-tägigen Kurs erlernst du, die Grundprinzipien der Emmett Technique mit gezielten Lymphsequenz-Anwendungen. Der Kurs vermittelt ein fundiertes Verständnis der Lymphsequenz als Therapie zur Unterstützung des Immungleichgewichts im Körper, zur Beruhigung des Nervensystems und für das allgemeine Wohlbefinden.

Kursinhalt

- › Grundlagen, Geschichte und Prinzipien der EMMETT Technique
- › Die Funktion des Lymphatischen Systems
- › Wirkung der Lymphdrainage
- › Lymph- und Lipödem
- › Ursachen einer Sinusitis
- › Spezifische Korrekturen, die Muskelverspannungen lösen und den Lymphfluss unterstützen

Es werden vier Lymphsequenzen erlernt:

- › Sinusdrainage
- › Ganzkörper-Lymphdrainage
- › Lymphdrainage für geschwollene Beine
- › Lymphdrainage für den trägen Darm

Du kannst das Erlernte sofort in deiner Praxis oder im Bekanntenkreis anwenden. Die Therapieform ist sehr gut mit anderen Massagetechniken kombinierbar.

Voraussetzungen

Keine, Massage- und Anatomiekenntnisse von Vorteil

Angebot für EMMETT Technique Professionals EP1

Hat du den Level 1 (EP1) des EMMETT Technique Professional bei einer anderen Schule schon besucht? Dann hast du die Möglichkeit, nur den dritten und vierten Kurstag des Kurses «EMMETT Technique – Lymphdrainage» bei uns zu besuchen, an welchem die lymphdrainagespezifischen Themen und Sequenzen vermittelt werden. Für die Anrechnung muss uns das Attest EP1 mit der Anmeldung zugestellt werden. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall CHF 550.-.

Die Professional-Ausbildung ist nicht bei Bodyfeet im Angebot!

Kurszeiten und Unterrichtsdauer

4 Tage von 8.45 bis 17.30 Uhr.

Unterrichtsdauer 32 Stunden.

Kurskosten

CHF 1100.- inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmer

Aarau

Donnerstag/Freitag	11./12. September 2025
Dienstag/Mittwoch	11./12. November 2025



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Aus- und Weiterbildungen der Bodyfeet AG und sind integrierter Bestandteil unserer Anmeldebestätigung.

Anmeldung

- › Deine Kursanmeldung nehmen wir telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder per Onlinebuchung entgegen.
- › Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du von uns die Anmeldebestätigung mit Rechnung und Einzahlungsschein sowie allen weiteren Angaben.

Zahlungsbedingungen

- › Die Überweisung der Kursgebühr ist bis 30 Tage vor Kursbeginn zu leisten.
- › Mit deiner Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr.
- › Das Nichtbezahlen der Kursgebühr gilt nicht als Abmeldung.

Annulationsversicherung

Um dich vor den **finanziellen Folgen unvorhergesehener Ereignisse** wie beispielsweise Krankheit oder Unfall **abzusichern**, empfehlen wir dir, eine entsprechende **Annulationsversicherung** abzuschliessen (z.B. [Allianz](#)).

Abmeldung/Annulationsbedingungen

- › Kursabmeldungen werden nur in schriftlicher Form angenommen.
- › Eine Abmeldung aus einem Kurs ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldung, Kursabbruch oder nicht Erscheinen gelten daher unabhängig vom Verhinderungsgrund folgende Annulationsbedingungen:
 - › bis 31 Tage vor Kursbeginn: keine
 - › 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn: 10 % der jeweiligen Kursgebühr (jedoch mind. CHF 50.00)
 - › 7 bis 1 Tag vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühr
 - › am Kurstag oder bei Nichterscheinen: 100 % der Kursgebühr unabhängig vom Verhinderungsgrund
 - › Nicht besuchte Lektionen werden nicht rückerstattet.

Die detaillierten AGB's findest du auf unserer Webseite bodyfeet.ch.



Hauptsitz Thun

Bodyfeet AG
 Aarestrasse 30
 3600 Thun
 +41 33 225 44 22
 mail@bodyfeet.ch

Filiale Aarau

Bodyfeet AG
 Bahnhofstrasse 94
 5000 Aarau
 +41 62 823 83 83
 aarau@bodyfeet.ch

Filiale Rapperswil

Bodyfeet AG
 Glärnischstrasse 8
 8640 Rapperswil
 +41 55 210 36 56
 rapperswil@bodyfeet.ch

Zweigstelle Jegenstorf

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Jegenstorf
 Gesundheitszentrum the link
 Bernstrasse 41
 3303 Jegenstorf
 +41 31 859 77 67
 jegenstorf@bodyfeet.ch

Zweigstelle Landquart

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Landquart
 Bahnhofstrasse 7
 Haus Piz Alun
 7302 Landquart
 +41 81 322 72 17
 landquart@bodyfeet.ch

Zweigstelle Muttenz

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Muttenz
 Hauptstrasse 22
 4132 Muttenz
 +41 61 461 68 10
 muttenz@bodyfeet.ch

Zweigstelle Rotkreuz

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Rotkreuz
 Chäsिमatt 6
 6343 Rotkreuz
 +41 78 923 11 06
 rotkreuz@bodyfeet.ch

Zweigstelle Visp

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Visp
 Sewjinenstrasse 10
 3930 Visp
 Tel. +41 27 946 05 26
 visp@bodyfeet.ch

Zweigstelle Wil

Bodyfeet AG
 Zweigstelle Wil
 Poststrasse 5
 9500 Wil
 +41 79 289 88 37
 wil@bodyfeet.ch



© 2025 Bodyfeet AG, Mai 2025