

# Introductory

## INTRODUCTORY – PERUSKURSSI

Horstmann hoidot ovat hyvin voimakkaita ja syvältä luotaavia sekä fyysisesti, tunnetasolla että henkisesti. Peruskurssin tarkoituksena on ohjata oppilaat pehmeästi Horstmann-tekniikoiden pariin. Tämä kurssi pitää sisällään pääasiassa itsehoidon, mutta myös muutaman perustekniikan, joilla voi hoitaa myös **omaisia ja ystäviä**. Kurssin jälkeen oppilaiden on helpompi päättää, jatkaako Horstmann-tekniikoiden opiskelua vai riittääkö tämä peruskurssi.

Kurssi kestää yhden päivän tai kaksi iltaa kun osanottajia on kurssilla 1-4 tai kaksi päivää tai neljä iltaa kun osanottajia on kurssilla yli neljä. Kurssin aikana tutustutaan Horstmann hoitotekniikoiden historiaan, tekniikoiden kehittäjän Trish Trowbridgen elämäntyöhön, sekä opiskellaan perusteet **Lantion vapautus (Ileo-Sacral Release)**, **Hartian vapautus (Arm-Shoulder Release)** ja **Jalkojen vapautus (Foot Release)** vapautushoitoihin.