

Yoga für einen gesunden Rücken

BEAUTY / WELLNESS



Langes Sitzen, einseitige Belastung, schiefe Körperhaltung – die Ursachen für Rückenschmerzen sind so vielseitig wie der Schmerz selbst. Nur in den wenigsten Fällen kann man wirklich feststellen, wo die Schmerzen oder Verspannungen tatsächlich herrühren.

Hier können ausgewählte und an die Symptomatik angepasste Übungen aus dem Hatha-Yoga und aus der Rückenschule helfen, den Rücken zu

stärken und ihn beweglicher zu machen. Dies geschieht durch gezielten Muskelaufbau und Entwicklung von Muskelkraft, welches die beste Versicherung gegen Rückenbeschwerden ist.

Mittels Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie sanften Dehnübungen zur Entspannung bestimmter Muskelgruppen können sich andererseits Verspannungen in der Muskulatur lösen. Dies wiederum kann ein Nachlassen des Schmerzes bewirken und verbessert auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Ziel ist die Prävention und Besserung von verschiedenen Arten von Rückenbeschwerden. Mit Übungen aus dem YinYoga sowie weiteren Entspannungsübungen lassen wir den Tag ausklingen. Dieses Seminar richtet sich an alle therapeutisch tätigen Personen, die für sich und ihre Patienten wirksame Tools für die unkomplizierte Besserung von Rückenbeschwerden suchen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYt200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen.

Termine:
Fr. 04.04.2025
09:00-17:00 Uhr

Preis:
155,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bayerstr. 16 a
80335 München**
Tel. 089 - 59 78 04

Seminarnummer:
SSA80040425

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

