

# Rückentraining in der Schmerztherapie

## NATURHEILKUNDE



Unsere Wirbelsäule ist – anders als das deutsche Wort besagt – kein statisches Gebilde. Sie hat neben einer stabilisierenden, einer schützenden und einer dämpfenden auch eine dynamische Funktion.

Dem Training dieser flexiblen Stärke wird in diesem Kurs Rechnung getragen. Sie

erlernen und erspüren an sich selbst die menschliche Anatomie und erkennen in welchem Zusammenspiel sich unsere Lebensachse mit Schulter- und Beckengürtel, Armen und Beinen in der Schwerkraft optimal organisiert: Denn eine gesunde Wirbelsäule beginnt schon an den Füßen und erfordert eine gute Koordination von Armen und Beinen!

Arbeitsbedingte Fehlhaltungen und Bewegungsmangel bestimmen unseren Alltag, Stressbelastungen verursachen Rückenbeschwerden, der Mensch ist zu einem `Sitzling` geworden. Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und Muskelverspannungen sind die schmerzhaften Folgen dieses `Zivilisationskorsetts`.

Dieses ganzheitliche Rückentraining soll dazu beitragen, möglichen Beschwerden der Wirbelsäule und unserer Muskulatur vorzubeugen, sowie bestehende Probleme zu lindern und langfristig zu beheben.

Dabei werden mögliche Ursachen für Beschwerden angesprochen, Mobilisierungsmöglichkeiten der am meisten betroffenen Gelenke aufgezeigt, betroffene Muskelgruppen entsprechend nach ihrem Verkürzungsgrad gedehnt oder schwache Muskulatur gekräftigt.

Dieses Seminar befähigt Sie, mit dem unterschiedlichsten Patientenklintel selbständig im Bereich des Rückentrainings zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Decke oder Yogamatte und Gymnastikkleidung.

Der Kurs eignet sich für therapeutisch Tätige.

**Dozent/in Psy. Beraterin Birgit Schön-Schneider:** Jg. 1968, verh., Frau Schön-Schneider absolvierte eine Ausbildung zur med.-techn. Laborassistentin und Kauffrau im Gesundheitswesen und sammelte anschließend Berufserfahrung in der Inneren Medizin. 2014 schloss Sie die Ausbildung zur zertifizierten Kunst- und Gestaltungstherapeutin/Kreativitätstrainerin der APAKT erfolgreich ab. Sie spezialisierte sich durch Fachfortbildungen für Malerei, Ausdrucks malen, Malen am Malort von Arno Stern und die Meditation. 2017 beendete sie erfolgreich die Ausbildung zur geprüften Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule. Frau Schön-Schneider führt ein Atelier in ihrem Heimatort als Künstlerin, Kunst-/Gestaltungstherapeutin und Kreativitätstrainerin. Ferner hat sie die Ausbildung zur LNB- Schmerztherapie abgeschlossen.

Termine:

**Fr. 24.10.2025**

**Sa. 25.10.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schlachte 32  
28195 Bremen  
Tel. 0421 - 168 51 51**

Seminarnummer:

**SSH28120425V9**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

