

Ganzheitliches Beckenbodentraining

BEAUTY / WELLNESS



Mit Spaß und Freude gehen wir in diesem Seminar auf die Entdeckungsreise in unser „Kraftzentrum Mitte“. Wir erleben und erlernen, wie gut sich ein vitaler Beckenboden anfühlen kann.

Der Beckenboden hat anatomisch sehr wichtige

Funktionen. Spannungen und Fehlstellungen können zu Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Beinlängendifferenzen und zu Themen mit Kontinenz von Blase und Darm führen. Das Becken und der Beckenboden, als Fundament für unsere Wirbelsäule, kann aber nur so so abbalanciert sein, wie das unsere Füße und Beine erlauben. Der Beckenboden ist mit dem Zwerchfell verbunden. Also bewegt jeder Atemzug den Beckenboden und alle Organe. Somit ist eine gute ATMUNG ein Baustein für einen gesunden Beckenboden und einen gesunden Körper!

Der Beckenboden, als Trampolin (für alle Bauchorgane), bestehend aus verschiedenen Beckenbodenschichten, ist mehr oder weniger elastisch gespannt und entscheidend dafür, wie vital und lebendig sich ein Mensch fühlt!

Also ist Beckenbodenbewusstsein und -training nicht nur etwas für Frauen und schon gar nicht nur während und nach der Schwangerschaft!

Inhalte:

- Anatomie von Becken und Beckenboden
- Weibliches und männliches Becken und Beckenboden
- Die 3 Beckenbodenschichten
- Die Diaphragmen des Körpers: Beckenboden, Zwerchfell, Stimmlippen
- Beckenboden - Blase, Genitalien, Darm
- Der Beckenboden als Basis der Wirbelsäule
- Anatomie der Faszienketten
- Beckenboden - Haltung und flexible Stabilität
- Das Becken und der Beckenboden - als Fundament für unsere Wirbelsäule mit Anatomie der Füße und der Beine
- Beckenboden und Atmung: Zusammenhänge Beckenboden - Zwerchfell und Atmung
- Der Beckenboden, die Schwerkraft und das Altern
- Sexualität und Beckenboden, Emotionen und Beckenboden
- Analyse von Beckenbodenthemen
- Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag
- Beckenbodentraining - Transfer in die Praxis
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining
- Grobplanung eines Beckenbodenkurses

Der Kurs ist für Therapeuten/innen und Trainer/innen geeignet.

Dozent/in Barbara von den Driesch: Jg. 1971. ist Wellnessmanagerin und -trainerin, sowie Juristin (beide Staatsexamen). Sie arbeitet seit 2003 im Bereich Wellness & Gesundheit. Hier greifen alle Ausbildungen ineinander. Sie hat diverse Aus- und Fortbildungen in z. B. Tanz, Bodybliss®-Körperarbeit, Faszien-, Rücken- und Beckenbodentraining, Wasser-Shiatsu, Meditation, Wellnessmassagen, Ressourcenarbeit und körperorientierter Psychotherapie. Ab 2003 Produktmanagerin, seit 2004 Dozentin an den Deutschen Paracelsus Schulen. Seit 2005 Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.. 2017-2018 zusätzlich Projektleiterin für den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Gesundheitsregion plus am Gesundheitsamt Weilheim-Schongau.

Termine:

Sa. 26.07.2025

So. 27.07.2025

Sa. 02.08.2025

So. 03.08.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSH89260725V2

Anmeldemöglichkeiten:

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

