



Psychotherapie

Psoas – Muskel der Seele

Unser schnelllebiger moderner Lebensstil (mit ständigem Ansturm von Adrenalin auf unser sympathisches Nervensystem) bewirkt ein chronisches Triggern und Straffen des Psoas.

Das kann eine Vielzahl von Beschwerden und schmerzlichen Erkrankungen wie:

Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Ischiasschmerzen, Bandscheibenprobleme, Spondylose, Skoliose, Hüft-Degeneration, Knieschmerzen, Menstruationsbeschwerden, behinderten Bewegungsfluss und eine beeinträchtigte Zwerchfellatmung auslösen.

Der erste Schritt zur Pflege eines gesunden Psoas ist unnötige Spannungen und Stress abzubauen und Achtsamkeit für den Körper zu entwickeln. Ein entspannter und geschmeidiger Psoas ist ein Zeichen von spielerischem und kreativem Ausdruck. Er ist bereit, sich zu dehnen und zu öffnen. Er ermöglicht ein freies und vollständiges Aufrichten des Rumpfes und ein Öffnen des Brustraumes.

Im Qigong ist der Psoas seit Jahrhunderten bekannt, er wird der `Muskel der Seele` genannt und durch Körperübungen wie auch Konzentrationsübungen besonders gepflegt. In der Weiterbildung lernt man ein Bewusstsein für den Psoas zu entwickeln und ihn durch eine Anzahl ausgewählter Übungen und Behandlungsgriffe zu entkrampfen und zu entspannen.

Man erfährt die physiologischen Zusammenhänge und die Auswirkungen sowohl eines verspannten wie besonders eines entkrampften Psoas. Dieses Bewusstsein für den Muskel und die entsprechenden Übungen und Behandlungen können danach gezielt in der Therapie bzw. im Unterricht weitervermittelt werden.

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, ergotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister, weitere am Thema interessierte Fachkräfte aus dem therapeutischen Bereich

Termin

So, 15.03.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bremen
Schlachte 32, 3. OG
28195 Bremen
Tel. 0421-168 51 51

Seminarnummer

SSH28150326

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.01.2026

Dozent

Bhajan Noam

Bhajan Noam ist Dozent, Buchautor von aktuell 17 Büchern, Atemtherapeut und Atempädagoge (BEAM-Mitglied), staatlich geprüfter Masseur, Lymphdrainage-Therapeut, Fußreflexzonen-Therapeut, Prana-Yogalehrer, Spiritueller Heiler (DGH-Mitglied), Reiki-Lehrer nach Mikao Usu und Klangtherapeut. Mit 18 Jahren begann sein Yoga-Weg; Studium an der Kunsthochschule; anthroposophisches Studium am Humboldt-Kolleg. Fünfjähriges Studium zum Atemtherapeuten und Atempädagogen am Middel-dorf Institut. Weiterbildungen in Fußreflexzonen-Therapie bei Hanne-Marquardt, Klangtherapie bei Peter Hess, Ernährungslehre an der Reformhaus-Fachakademie, Heilerseminare bei mehreren Lehrern. Schüler des indischen Meisters Osho und von Byron Katie (The Work). Seit 35 Jahren ist Herr Noam Dozent und Therapeut.