

 Beauty und Wellness

Ganzheitliches Beckenbodentraining

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 ausbalanciert 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, Stimmritzen
- 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.

Termine

Sa, 28.02.2026
10:00–17:00 Uhr

So, 01.03.2026
10:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

580,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Aachen
Promenadenstr. 7–9
52062 Aachen
Tel. 0241-901 94 94

Seminarnummer

SSD51280226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 03.02.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.