

 Naturheilkunde

Ganzheitliches Rückentraining

Unsere Wirbelsäule ist, anders als das deutsche Wort besagt, kein statisches Gebilde. Sie hat neben einer stabilisierenden, einer schützenden, 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, erfordert einen flexiblen und gleichzeitig kräftigen Beckenboden, sowie 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.

Dabei werden mögliche Ursachen für Beschwerden angesprochen, die tiefen Muskelschichten unserer wichtigsten Muskelketten werden trainiert und in Bewegung erkundet. Betroffene Muskelgruppen entsprechend nach ihrem Verkürzungsgrad gedehnt oder schwache Muskulatur gekräftigt.

Es fließen neueste Erkenntnisse aus der Faszienforschung, der Energiemedizin, der Neuroanatomie und der Propriozeption etc. mit ein.

Dieses Seminar befähigt Sie, selbständig im Bereich des Rückentrainings zu arbeiten.

Es bietet für jede/n therapeutisch Tätige/n ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag; ist aber auch für alle Entspannungs-, Trainer/in- und Präventionsberufe hervorragend geeignet.

Dieses Seminar hat Workshopcharakter und beinhaltet Selbsterfahrung.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke/ Handtuch und Gymnastikkleidung.

Termine

Mo, 28.09.2026

10:00-18:00 Uhr

Di, 29.09.2026

10:00-18:00 Uhr

[und 9 mehr](#)

Preis

1.630,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz

Salmannsweilergasse 1

78462 Konstanz

Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77280926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.04.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.