

 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 Fortbildung lernen Sie, ein Bewusstsein für den Psoas zu entwickeln und ihn durch eine Anzahl ausgewählter Übungen und Behandlungsgriffe zu entkrampfen und zu entspannen.

Sie lernen die physiologischen Zusammenhänge und die Auswirkungen sowohl eines verspannten als auch besonders eines entkrampften Psoas kennen. Dieses Bewusstsein für den Muskel sowie die entsprechenden Übungen und Behandlungen können danach gezielt in der Therapie bzw. im Unterricht weitervermittelt werden.

Zielgruppe:

Physiotherapeut/innen, Ergotherapeut/innen, Masseur/Masseurinnen und medizinische Bademeister/innen sowie weitere am Thema interessierte Fachkräfte aus dem therapeutischen Bereich.

### Termin

Di, 18.08.2026  
09:00–17:00 Uhr

### Preis

155,00 €

### Schule

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

### Seminarnummer

SSH28180826

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 17.05.2026

Dozent

## Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.