

 Naturheilkunde

Meinen Körper verstehen – Schmerz, Bewegung & Stoffwechsel

Viele chronische Beschwerden entstehen durch das Zusammenspiel von Bewegungsmangel, Stoffwechselveränderungen, Entzündungsprozessen und Stressbelastung. Dieses Seminar vermittelt ein verständliches Gesamtbild körperlicher Beschwerden – von Rückenschmerzen über Gelenkprobleme bis hin zu stoffwechselbedingten Belastungen.

Die Teilnehmenden lernen, wie Schmerz entsteht, warum er chronisch werden kann und welche Rolle Haltung, Muskeln, Ernährung und Nervensystem spielen. Ziel ist es, körperliche Signale besser zu verstehen und konkrete Möglichkeiten zur Selbstregulation kennenzulernen.

Tag 1

- Wie Schmerz entsteht (akut vs. chronisch)
- Nervensystem & Schmerzverarbeitung
- Rücken, Nacken, Haltung
- Bewegung und Belastung im Alltag
- Erste Übungen zur Entlastung

Tag 2

- Stoffwechsel & Energiehaushalt
- Gewicht, Blutzucker, Kreislauf (verständlich erklärt)
- Entzündungsprozesse im Körper
- Gelenkbeschwerden & Arthrosemechanismen
- Alltagstools: Bewegung, Ernährung, Entlastung

Dieses Seminar gehört zur vierteiligen Praxisreihe „Körper, Psyche & Gehirn“.

Jedes Seminar dieser Reihe kann einzeln gebucht werden und vermittelt alltagsnahes Gesundheitswissen zum Verstehen und Anwenden. Die Inhalte richten sich an alle gesundheitsinteressierten Menschen, die ihren Körper besser kennenlernen, Beschwerden verstehen und ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten – verständlich, praxisnah und ohne medizinische Vorkenntnisse.

Termine

Sa, 06.02.2027
09:00-15:30 Uhr

Sa, 20.02.2027
09:00-15:30 Uhr

Preis

265,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rosenheim
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031-21 91 24

Seminarnummer

SSH10082060227

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.09.2026

Dozentin

Daniela Seerig

Jg. 1997, verheiratet. Ausbildung als Hotelfachfrau. Begeisterung für die Ernährungslehre und Naturheilkunde. Ausbildung zur Ernährungsberaterin 2019 und 2020 zur Heilpraktikerin.

Im Mai 2023 beendete ich dies erfolgreich und eröffnete im August meine eigene Praxis in Bad Aibling. Zusätzlich arbeite ich als stellvertretend Geschäftsleitung in der Ährensache Naturkost in Bad Aibling. Dadurch kenne ich mich sehr gut mit Lebensmitteln usw aus, was für meine Dozententätigkeit ebenfalls hilfreich ist. Zusätzlich habe ich Ausbildungen in den Bereichen Bachblütentherapie, Aromatherapie, Reflexzonentherapie, Ohrakupunktur, Gemmotherapie und verschiedenen Massagen.