

Bewegungstherapie für die Praxis aus der Praxis

BEAUTY / WELLNESS



Bewegungstherapie umfasst gezielte und individuell abgestimmte Bewegungsübungen, die dazu dienen bestimmte Krankheitsbilder, Beschwerden, Schmerzsymptome positiv zu beeinflussen.

Durch aktive oder auch sanfte Bewegungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und das Zusammenspiel von Körper, Haltung und Atmung verbessert.

Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Oft fehlt es trotz fundierter theoretischer Kenntnisse an der Übertragung in die Praxis. Genau hier setzt das Seminar an, indem es Schritt-für-Schritt-Anleitungen und detaillierte Beschreibungen typischer Fehlmuster bietet.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Haltungs- und Bewegungsanalyse: Lernen Sie, Bewegungs- und Fehlmuster präzise zu erkennen und gezielt zu korrigieren.

Faszientraining: Effiziente Techniken zur Behandlung von Rücken- und Schulterschmerzen mit einem Fokus auf die Faszien Gesundheit.

Mobility- und Stability-Übungen: Praktische Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität – angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Klienten.

Vielfältige Ansätze: Integration bewährter Methoden aus Yoga und funktionellem Training, um ganzheitliche Lösungen anzubieten.

Atemtraining: Atemtechniken zur Unterstützung von Entspannung, Stressabbau und Bewegungsoptimierung.

Trainingsplanung: Strukturierte Ansätze zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, die sich leicht in den Praxisalltag integrieren lassen.

Methodik:

Das Seminar bietet eine ausgewogene Kombination aus theoretischem Input, interaktivem Austausch und einer Vielzahl praktischer Übungen. Die Teilnehmenden profitieren von einem hands-on Ansatz, der eine direkte Umsetzung der erlernten Techniken in die Praxis ermöglicht.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an HeilpraktikerInnen, Yogalehrer/innen, und Therapeuten/innen, die ihre Kenntnisse im Bereich Bewegungstherapie vertiefen und praktisch anwendbar machen möchten.

Dozent/in Lucie Luft: Jg. 1981 geb. in Plzen, Tschechische Republik. Frau Luft folgte nach ihrer Tätigkeit bei der Mobilen Einheit der tschechischen Ausländerpolizei ihrer Leidenschaft für Gesundheit und Bewegung. Seit 2010 arbeitet sie international als Personal Trainerin mit Stationen in Australien, auf Kreuzfahrtschiffen und in Deutschland. Als Ultraläuferin und Expertin für funktionelles Training, Athletik und Regeneration nutzt sie ihre Erfahrung gezielt in ihrer Arbeit. Von 2021 bis 2024 absolvierte sie die Heilpraktikerausbildung und kombiniert ihre Kompetenzen in ihrer Praxis in Remchingen. Ihr Fokus liegt auf der Verbindung von Bewegung, Schmerztherapie und Ernährungsberatung für individuelle Gesundheitskonzepte.

Termine:

Sa. 06.12.2025

So. 07.12.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

320,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Calwer Str. 28

70173 Stuttgart

Tel. 0711 - 615 91 91

Seminarnummer:

SSA70061225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

