

Yoga für den Rücken

Yogalehrerweiterbildung

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar ist als Weiterbildung für Yogalehrer/innen und interessierte aus anderen medizinischen Bereichen gedacht.

In diesem Seminar lernen Sie die anatomische Grundstruktur des Oberkörpers und des

Rückens kennen. Es wird ein Verständnis für den Rücken und ggf. die Schmerzen zu verstehen, die mit Yoga selbst behandelt werden können.

Sie erlernen die passende „Asana“ - Sequenz für die unterschiedlichsten Problematiken des Rückens in Theorie und Praxis.

Inhalt des Seminars:

Anatomie des Oberkörpers & Rücken, das Skelettsystem, Knochenarten & Gewebe, das Skelett und die Schwerkraft, wichtige Knochen, Axialskelett & appendikuläres Skelett, der Schultergürtel, die Wirbelsäule, Yoga als Therapiekonzept, Gelenke und Knorpelstrukturen, Bänder und Sehnen, Ligamentotaxis, der Beckengürtel, Bänder der Schulter & Wirbelsäule, die vertebrale Einheit, Muskulatur, Agonisten und Synergisten, Muskelformen, Aufbau und Funktion der Muskeln, Arten der Muskelkontraktion, die Formen der Dehnung, was ist Bewegung? Die Grundbewegungen und Körperhaltung, offene und geschlossene Bewegungsketten, Anatomie des Rumpfes, Bewegungen des Rumpfes, der „Puffer“ Effekt, Entgiftung durch Drehhaltungen, die Rückenmuskulatur, die Rotatorenmanchette, die Biomechanik der Schulter, das Impingement Syndrom, Schultern & Oberarme, Bewegung der Schulterblätter, Funktion, Kontraktion & Dehnung, Bindegewebe und Organe, Atmung in Synergie, Rückenprobleme, LWS, BWS und HWS Probleme mit Yoga behandeln, Faszienverklebungen mit Yoga lösen, Rückenschmerzen und die Rolle der Psyche, Unspezifische Rückenschmerzen, Ursachen von Rückenschmerzen und ihre Behandlung mit Yoga, Bewegungsmangel, Stress, anatomische Fehlstellungen, Ernährung und Schmerzen, Sofortmaßnahmen bei Schmerzen und Verspannungen. Asana Sequenzen für einen gesunden Rücken, Asana Sequenzen bei Wirbelblockaden.

Dozent/in Beret Ohlendorf: Jahrgang 1980. Nach ihrer 15 jährigen Selbstständigkeit im Bereich Merchandising reiste sie 2013 nach Indien und begann ihren Yogaweg. Ab 2014 ließ Beret sich in Deutschland und Österreich in verschiedenen Yogabereichen ausbilden: Yogatherapie, Ashtanga Yoga n. P. Jois, Shivananda Yoga, Yesudian Yoga (500h AYA/BDY). Von 2017 bis 2019 studierte sie Yogawissenschaften und bildet nun als "Yogacarya" selbst Yogalehrer aus. Seit 2017 ist sie Seminarleiterin und Ausbilderin an verschiedenen Bildungsstätten. Nach ihren Hospitanzen in Ayurveda Kliniken in Indien & Deutschland begann sie 2021 das Studium zur "med. Spezialistin für Ayurveda Medizin" und absolvierte es 2023 erfolgreich. Im Dezember 2023 eröffnete Beret ihre eigene Ayurveda Praxis.

Termine:

Di. 03.03.2026

Mi. 04.03.2026

Do. 05.03.2026

Fr. 06.03.2026

jew. 16:00-20:30 Uhr

Preis:

375,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271 - 771 11 01**

Seminarnummer:

SSH59030326

Anmeldemöglichkeiten:

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

