

# Ganzheitliches Rückentraining

## BEAUTY / WELLNESS



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, selbstständig 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.

**Dozent/in Barbara von den Driesch:** Jg. 1971. ist Wellnessmanagerin und -trainerin, sowie Juristin (beide Staatsexamen). Sie arbeitet seit 2003 im Bereich Wellness & Gesundheit. Hier greifen alle Ausbildungen ineinander. Sie hat diverse Aus- und Fortbildungen in z. B. Tanz, Bodybliss®-Körperarbeit, Faszien-, Rücken- und Beckenbodentraining, Wasser-Shiatsu, Meditation, Wellnessmassagen, Ressourcenarbeit und körperorientierter Psychotherapie. Ab 2003 Produktmanagerin, seit 2004 Dozentin an den Deutschen Paracelsus Schulen. Seit 2005 Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.. 2017-2018 zusätzlich Projektleiterin für den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Gesundheitsregion plus am Gesundheitsamt Weilheim-Schongau.

Termine:

**Sa. 07.03.2026**

**So. 08.03.2026**

**Sa. 14.03.2026**

**So. 15.03.2026**

**Sa. 21.03.2026**

**So. 22.03.2026**

**Sa. 28.03.2026**

jew. 09:00-17:00 Uhr  
weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**1630,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Heinkelstraße 1  
93049 Regensburg  
Tel. 0941 - 599 92 11**

Seminarnummer:  
**SSH84070326**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

