

Yoga und die Gesundheit des Rückens

BEAUTY / WELLNESS



Eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Rückens bringt viele Vorteile mit sich. Erkrankungen und Beschwerden des Rückens lassen sich auf körperliche, seelische und energetische Ursachen zurückführen. Eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte verbessert die Gesundheit des Rückens und beugt

weiteren Beschwerden vor. Aus Sicht des Yoga stellt die Wirbelsäule die zentrale Achse des Körpers und des Lebens dar. Ein gesunder Rücken steht für Spannkraft, Dynamik und Stabilität auf allen Ebenen. In diesem Seminar werden die Ursachen für Erkrankungen des Rückens angesprochen und die wichtigsten Krankheitsbilder vorgestellt. Spezifische Übungen für die einzelnen Wirbelsäulenbereiche und Erkrankungen werden theoretisch erarbeitet und praktisch geübt.

Seminarinhalt:

- Anatomie und Funktion der Wirbelsäule
- Die feinstoffliche Wirbelsäule und die Chakren
- Erkrankungen der Wirbelsäule aus ganzheitlicher Sicht (körperlich, psychosomatisch, energetisch)
- Die Yoga-Philosophie in Bezug auf den Rücken
- Grundlegende Übungsweise des Yoga in Bezug auf den Rücken
- Yoga-Übungen für den Rücken
- Sukshma vyayama, feinstoffliche Übungen
- Asanas, Körperstellungen
- Pranayama, Atemtechniken
- Mudras, yogische Siegel
- Bandhas, Verschlüsse
- Kriyas, Reinigungstechniken

Dieses Seminar richtet sich an alle im Gesundheits- oder Wellnessbereich Tätigen, die sich mit der Gesundheit des Rückens und der Wirbelsäule beschäftigen. Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme notwendig.

Bitte bringen Sie zum Unterricht eine Yoga-Matte, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

Fr. 21.03.2025

Sa. 22.03.2025

So. 23.03.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Darmstädter Landstraße
116
60598 Frankfurt
Tel. 069 - 91 39 98 01**

Seminarnummer:

SSH60210325

Anmeldemöglichkeiten:

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

