

# Ganzheitliches Rückentraining

## (GRT) – Rückenschule WT

### NATURHEILKUNDE



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, selbständig im Bereich des Rückentrainings zu arbeiten. Bitte mitbringen: Decke oder Yogamatte und Gymnastikkleidung.

**Dozent/in Barbara von den Driesch:** Jg. 1971. ist ausgebildete Wellnessmanagerin und WATSU (WasserShiatsu)-Praktizierende, zertifizierte Bodybliss®-Trainerin, sowie Juristin (beide Staatsexamen). Seit 2001 ist sie selbständig im Bereich Wellness & Gesundheit. Hier greifen alle Ausbildungen ineinander. Seit 2002 berät sie Menschen in Existenzgründung und ganzheitlicher Lebensführung, organisiert Einzelprojekte, leitet Einzel- und Gruppensitzungen in Selbsterfahrung und Körperwahrnehmungsschulung. Sie hat diverse Fortbildungen in z.B. Tanz, Bodybliss®-Körperarbeit, Wasser-Shiatsu, Meditation, Wellnessmassagen und körperorientierter Psychotherapie. Von 2003 - 2012 Produktmanagerin, seit 2004 Dozentin an den Deutschen Paracelsus Schulen. Seit 2005 Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V..

Termine:

**Sa. 19.03.2022**

**So. 20.03.2022**

**Sa. 26.03.2022**

**So. 27.03.2022**

**Sa. 09.04.2022**

**So. 10.04.2022**

jew. 10:00-18:00 Uhr

**Sa. 30.04.2022**

10:00-15:00 Uhr

Preis:

**990,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule**

**Münchener Str. 44**

**83022 Rosenheim**

Tel. 08031 - 21 91 24

Seminarnummer:

**SSH82190322**

Anmeldemöglichkeiten:

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

