



Starker Rücken Dank Shiatsu und Yoga

2023 - Datum noch offen

Die Wirbelsäule aus der Sicht von Shiatsu und Yoga (Rückenschule)

Die Wirbelsäule ist die tragende Säule unseres Körpers und spielt nicht nur wegen ihrer Lage eine zentrale Rolle in unserem Körper. Sie ist der Kanal der Nervenbahnen, die vom Hirn aus zu allen Organen und Extremitäten hinführen. Zusätzlich sind über Schulter- und Beckenknochen Arme und Beine an sie angeschlossen und obendrauf sitzt der Kopf.

Wenn etwas aus der Balance gerät – Rücken- oder Kreuzschmerzen, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, Hexenschuss, Nackenverspannungen, etc - ist dies nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch verschiedenste Auswirkungen auf andere Anteile unserer psychischen und physischen Gesundheit haben.

In diesem Kurs lernen wir, die Wirbelsäule durch die Augen des TCM/ Shiatsu anzuschauen und so das Verständnis für die Zusammenhänge von Schmerz und Wohlbefinden zu vertiefen. In einem zweiten Schritt setzen wir dieses Wissen anhand von Yoga auf der körperlichen Ebene um. Wir erlernen praktische und einfache Körperübungen, um auf die verschiedenen Herausforderungen eingehen, und somit uns selbst, unsere Klienten oder unser soziales Umfeld unterstützen zu können.

Lerninhalte und -ziele:

Vertieftes Wissen über die Wirbelsäule und ihre Anatomie

Die Wirbelsäule aus der Sicht der Shiatsu-meridian-Lehre

Gezielte praktische Yogaübungen zur Schmerzlinderung

Verbesserung der Körperhaltung