



 **Naturheilkunde**

## Yoga als Therapieform bei Rückenschmerzen

Yoga als sanfte und bewusste `Bewegungs- und Atemschule` ist gerade in unserer rastlosen Zeit ein hilfreiches Instrument, um innerlich ausgeglichen, in Harmonie und `sich seiner selbst bewusst` zu bleiben oder wieder zu werden.

Die Yoga-Übungen dieses Seminars helfen beim Lösen von körperlichen und seelischen Verspannungen, führen uns in die ganzheitliche Entspannung und lenken unsere Aufmerksamkeit zeitgleich auf den Atem.

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch die Auswahl unserer Übungen tiefenwirksam gekräftigt. Das Lebensgefühl wird positiv, befreit und optimistisch.

Das Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen und Therapeuten/innen, die keine Yogavorkenntnisse benötigen.

Sie benötigen eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung.

### Termin

Mo, 31.08.2026  
15:00–18:00 Uhr

### Preis

95,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111310826

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.12.2025

Dozentin

### Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) – langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008–09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.