

 **Beauty und Wellness**

## **Yogalehrerweiterbildung: Yoga für den Rücken**

Dieses Seminar ist als Weiterbildung für Yogalehrer/innen und interessierte aus anderen medizinischen Bereichen gedacht.

In diesem Seminar lernen Sie die anatomische Grundstruktur des Oberkörpers und des Rückens kennen. Es wird ein Verständnis für den Rücken und ggf. die Schmerzen zu verstehen, die mit Yoga selbst behandelt werden können.

Sie erlernen die passende „Asana“ – Sequenz für die unterschiedlichsten Problematiken des Rückens in Theorie und Praxis.

**Inhalt des Seminares:**

Anatomie des Oberkörpers & Rücken, das Skelettsystem, Knochenarten & Gewebe, das Skelett und die Schwerkraft,

wichtige Knochen, Axialskelett & appendikuläres Skelett, der Schultergürtel, die Wirbelsäule, Yoga als Therapiekonzept, Gelenke und Knorpelstrukturen, Bänder und Sehnen, Ligamentotaxis, der Beckengürtel, Bänder der Schulter &

Wirbelsäule, die vertebrale Einheit, Muskulatur, Agonisten und Synergisten, Muskelformen,

Aufbau und Funktion der Muskeln, Arten der Muskelkontraktion, die Formen der Dehnung, was ist Bewegung?

Die Grundbewegungen und Körphaltung, offene und geschlossene Bewegungsketten,

Anatomie des Rumpfes, Bewegungen des Rumpfes, der „Puffer“ Effekt, Entgiftung durch Drehhaltungen, die Rückenmuskulatur, die Rotatorenmanchette, die Biomechanik der Schulter, das

Impingement Syndrom, Schultern & Oberarme, Bewegung der Schulterblätter, Funktion, Kontraktion & Dehnung, Bindegewebe und Organe, Atmung in Synergie, Rückenprobleme, LWS,

BWS und HWS Probleme mit Yoga behandeln, Faszienverklebungen mit Yoga lösen,

Rückenschmerzen und die Rolle der Psyche, Unspezifische Rückenschmerzen, Ursachen von Rückenschmerzen und ihre Behandlung mit Yoga, Bewegungsmangel, Stress, anatomische

Fehlstellungen, Ernährung und Schmerzen, Sofortmaßnahmen bei Schmerzen und Verspannungen.

Asana Sequenzen für einen gesunden Rücken, Asana Sequenzen bei Wirbelblockaden.

### **Termine**

Di, 03.03.2026

16:00-20:30 Uhr

Mi, 04.03.2026

16:00-20:30 Uhr

[und 2 mehr](#)

### **Preis**

375,00 €

### **Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Siegen

Birlenbacher Hütte 4

57078 Siegen

Tel. 0271-771 11 01

### **Seminarnummer**

SSH59030326

### **Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 13.12.2025

**Dozentin**

### **Beret Ohlendorf**

Jahrgang 1980. Nach ihrer 15 jährigen Selbstständigkeit im Bereich Merchandising reiste sie 2013 nach Indien und begann ihren Yogaweg. Ab 2014 ließ Beret sich in Deutschland und Österreich in verschiedenen Yogabereichen ausbilden: Yogatherapie, Ashtanga Yoga n. P. Jois, Shivananda Yoga, Yesudian Yoga (500h AYA/BDY). Von 2017 bis 2019 studierte sie Yogawissenschaften und bildet nun als "Yogacarya" selbst Yogalehrer aus. Seit 2017 ist sie Seminarleiterin und Ausbilderin an verschiedenen Bildungsstätten. Nach ihren Hospitanzen in Ayurveda Kliniken in Indien & Deutschland begann sie 2021 das Studium zur "med. Spezialistin für Ayurveda Medizin" und