

 Naturheilkunde

Körperintelligenz und Belastungssteuerung im Training

Subtiles Gewebefeedback erkennen und therapeutisch nutzen

Im Praxisalltag stehen wir oft vor der Herausforderung, die feine Grenze

zwischen gesunder Trainingsbelastung und beginnender Überlastung richtig einzuschätzen.

Schmerz entsteht meist dann, wenn Kompensationsmuster tief verankert sind.

Dieses Fachseminar setzt genau hier an: Sie lernen, die körpereigenen Feedbackschleifen

als präzises Steuerungssystem zu lesen, um Fehlbelastungen proaktiv zu verhindern und die

funktionelle Bewegungskompetenz nachhaltig zu stärken. Körperfeedback als Steuerungssystem

Inhalte

Funktionelle Bewegungsmuster erkennen und Belastung und Überlastung frühzeitig wahrnehmen:

- o Analyse von Bewegungsabläufen in der Praxis
- o Identifikation von Kompensationsmechanismen und myofaszialen Dysbalancen
- o Gewebespezifische Zeichen von Stress und Vegetative Marker
- o Innenwahrnehmung als Gradmesser
- o Übersetzung von Klienten-Feedback in konkrete

Lernziele: Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage:

• körperlicher Belastungen besser einschätzen zu können

• Fehlbelastungen, Mikrotraumen und Überforderung im Trainingsalltag effektiv zu minimieren

• die Körperintelligenz zu aktivieren, um die Eigenverantwortung und den Therapieerfolg zu stärken

• Ihre körpertherapeutische Kompetenz durch einen integrativen Ansatz aus Wahrnehmungsschulung und Trainingslehre zu erweitern

• differenzieren vegetative und gewebespezifische Frühwarnzeichen von Überlastung

Zielgruppe: Therapeuten Physiotherapie, Ergotherapie, Körpertherapie; Sport-, Tanz- und Bewegungspädagog:innen / Heilpraktiker:innen mit Bewegungsschwerpunkt / Trainer:innen im

gesundheitsorientierten Bereich

Termin

Mi, 16.12.2026

10:00–19:00 Uhr

Preis

250,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich

Grünhaldenstrasse 6

8050 Zürich

Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

INF7092161226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.08.2026

Dozent

Marco Gerhards

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.