

# Rückenwind

## Atmen für einen entspannten Rücken

---

Kursnummer 26Z230102

---

Beginn Freitag, 20.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Christa Zander

---

Kursentgelt 20,00 €

---

Unser Rücken hat viel zu tragen und wird oft zu wenig bewegt. Er macht sich dann durch Verspannungen und schließlich Schmerzen bemerkbar. Die Atemtherapie (nach Prof. Ilse Middendorf) bietet die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken. Sie erlernen keine Atemtechnik, sondern einfache Übungen, die den Blick auf die Körperempfindungen und den Atem lenken. Der achtsame Umgang mit beidem lässt Verspannungen mit der Zeit abschmelzen, die Wirbelsäule und der Schulterbereich werden beweglicher. Eine vom Atem getragene Haltung wird allmählich aufgebaut. Der Rücken wird gestärkt, wenn er für den Atem durchlässig ist. Die gelernten Übungen können zu Hause selbständig angewandt werden.

Für dieses Seminar sind Vorerfahrungen in der Atemarbeit hilfreich, aber keine Bedingung.

### Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

20.02.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Rückenwind

## Atmen für einen entspannten Rücken

---

Kursnummer 26Z230102

---

Beginn Freitag, 20.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, 505

---

Dozent Christa Zander

---

Kursentgelt 20,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)