

Bodyscan

Achtsamkeit für ganzheitliche Entspannung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Bodyscan ist eine Übung, bei welcher erlernt wird, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen.

Die Übung strebt an, mit der eigenen Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und fortschreitend den ganzen Körper zu erkunden, ihn wahrzunehmen und ihn intensiv von Kopf bis Fuß zu spüren. Währenddessen begegnet man sich selbst sowie all seinen Gedanken, Emotionen und Empfindungen mit einer

wohlwollenden, akzeptierenden Haltung.

Der Bodyscan wird zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit eingesetzt. Viele Menschen erfahren bei seiner Durchführung eine tiefe Entspannung.

Inhalt dieses Seminars ist das praktische Erlernen des Bodyscan sowie einer Atemmeditation.

Das Seminar lädt Sie auf eine achtsame innere Reise durch Ihren Körper ein und schafft zudem Ruhe, Gelassenheit und eine tiefe Entspannung. Dies bildet ein regeneratives Gegengewicht, um dem häufig hektischen und stressigen Alltag zu trotzen.

Mit dem Bodyscan können Sie Ihren Körper neu entdecken und intensiver spüren lernen.

Das Seminar richtet sich an alle therapeutisch Tätigen; es stellt für die therapeutische sowie beratende Praxistätigkeit ein wertvolles Werkzeug dar.

Dozent/in Katharina Madry: Als diplomierte Musikpädagogin hat sie langjährige Lehrerfahrung im Bereich elementare Musikpädagogik und Gesang. Während eines zweijährigen Auslandsaufenthaltes in Großbritannien widmete sie sich der anthroposophischen Heilpädagogik und absolvierte eine berufsbegleitende Ausbildung in ganzheitlicher Musikpädagogik. Es folgten zahlreiche Weiterbildungen, so etwa Klangmethoden zur Entspannung, Entspannungspädagogik für Kinder und Entspannungstherapie mit Kursleiterlizenzen für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Stressmanagement. Prägende Qualifikationen für ihr heutiges Berufsprofil sind zudem die Ausbildungen als Visions Coach, Qigong Trainerin und Kursleiterin für Achtsamkeit, sowie Zertifikatskurse in MSC und evidenzbasierter Gesundheitsbildung.

Termine:
Sa. 15.03.2025
10:00-18:00 Uhr

Preis:
165,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381 - 490 91 86**

Seminarnummer:
SSA02150325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

