

Bodyscan

Achtsamkeit für ganzheitliche Entspannung

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



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 HP Psy Birgit A. Paier: Jg. 1968, 2 Kinder; Studium der Biologie an der Ruhruniversität Bochum; 1995-2018 Koordination und Management von klinischen Studien. Ausbildungen: Entspannungstherapeutin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Burnout- u. Resilienzberaterin, NLP-Practitioner (DVNLP), Paarberaterin. Weiterbildungen: Hypnose, EMDR. Seit 2019 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Tätigkeit in eigener Praxis in Aachen.

Termine:
Sa. 21.03.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis:
165,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Promenadenstr. 7-9
52062 Aachen
Tel. 0241 - 901 94 94

Seminarnummer:
SSA51200925V8

Anmeldemöglichkeiten:

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

