

# Bewegungsmeditation

Konversation in Dialog mit dem Körper - Mut  
Online Seminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Leitgedanke dieser Bewegungsmeditation ist:  
„Mut“

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind  
Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn  
wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt

tragen, geschehen Wunder. (Henry David Thoreau)

Aus dem Stillstand in die Bewegung kommen. In der Bewegungsmeditation verbinden wir Bewegung mit begleitenden Gedanken, die tief in das Bewusstsein eindringen. Die Bewegung enthält Symbole, die das Meditationsthema nochmals vertiefen und verstärken.

Diese Bewegungsfolgen werden mit einem Leit- und Schlussgedanken begleitet. Damit bekommen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich auf ihre Gefühle und die Reaktion ihres Körpers einzulassen.

Durch Wiederholungen der Bewegungsfolgen gerät der/die Teilnehmende in einen meditativen Bewegungsfluss, der ihm oder ihr erlaubt, sich aus äußeren Einflüssen zu befreien und auf die eigenen Gedanken einzulassen.

Die BWM ist für Menschen geeignet, die mit stillem Sitzen nicht gut zurechtkommen doch Ruhe und Ausgeglichenheit suchen, oder sich Themen widmen möchten, die sie gerade stark beschäftigen.

Daher ist die Bewegungsmeditation eine wunderbare Ergänzung für Therapeut/innen und Coaches in der Praxis und kann für Einzel- und Gruppenarbeit eingesetzt werden oder in vielen Einrichtungen im Bereich Wellness, Prävention und Gesundheit.

Alles was die Seele beschäftigt, darf sich ausbreiten!

Was benötigen Sie dazu?

- Einen kleinen freien Platz
- Zoom
- Eine Decke (falls es kühl wird)
- Bequeme Kleidung
- Socken
- Schreibutensilien

**Dozent/in Petra Krimphove:** Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, `Bremsen` zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.

Termine:

**Mi. 17.09.2025**

09:00-12:00 Uhr

Preis:

**60,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH111170925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS  
die Gesundheitsakademien