

Bodyscan

Achtsamkeit für ganzheitliche Entspannung

BEAUTY / WELLNESS



„Der Bodyscan ist eine der wichtigsten Methoden im Achtsamkeitstraining und eine hervorragende Technik zur Entspannung und zum Stressabbau.

Der Übende geht hierbei mit seiner ganzen Aufmerksamkeit nach und nach durch seinen ganzen Körper. Er spürt in die

einzelnen Körperteile hinein, ohne das Erlebte zu analysieren, zu beurteilen oder darauf zu reagieren. Dabei begegnet er sich selbst sowie all seinen Gedanken, Emotionen und Empfindungen mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung.

Durch Bodyscan gelingt es einem, die Haltung eines Beobachters einzunehmen, und sich so zu lösen von allem Aktuellen - egal ob es Stress, Schmerzen, Sorgen sein mögen. Er bringt uns ganz in den Augenblick. Daher wird diese Technik auch vermehrt zur Stressbewältigung eingesetzt.

Wirkungen:

Die heilsame Wirkung beruht auf der Tatsache, dass Körperteile, die bewusst wahrgenommen werden, sich optimal entspannen und regenerieren können.

Diese Methode ist vor allem für Menschen geeignet, die einen besseren Zugang zu ihrem Körper gewinnen wollen, und die auf Visualisierungs- und Fühlungstechniken nicht so gut ansprechen.

Inhalt dieses Seminars ist schwerpunktmäßig das eigene Erleben sowie das praktische Erlernen mehrerer Varianten des Bodyscans.

Dieses Seminarangebot liefert jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Instrument für die Praxis und den Alltag; es ist jedoch ebenso für andere interessierte Berufsgruppen geeignet, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind.“

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYt200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen.

Termine:
Fr. 11.04.2025
10:00-18:00 Uhr

Preis:
165,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bayerstr. 16 a
80335 München
Tel. 089 - 59 78 04**

Seminarnummer:
SSH80110425

Anmeldemöglichkeiten:

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

