

Bodyscan

Achtsamkeit für ganzheitliche Entspannung - Online Seminar

BEAUTY / WELLNESS



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 Sunita Ehlers: Sunita Ehlers ist Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit, Ausbilderin & Autorin aus Hamburg. Seit 2015 bildet sie angehende Yogalehrer:innen, Achtsamkeitstrainer:innen, Meditationsleiter:innen & seit 2022 auch Mindful Movement Trainer:innen online & offline aus. Ihr ist eine ganzheitliche Betrachtung des Körpers ebenso wichtig, wie Individualität. Aus diesem Grund werden bei ihr alle Haltungen an den jeweiligen Körper und die Lebensumstände angepasst. Für mehr Entspannung im Alltag.

Termine:
Fr. 03.05.2024
09:00-17:00 Uhr

Preis:
145,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSA111030524

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien