

# 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, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:  
**Fr. 28.02.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**165,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bahnhofstr. 17  
94032 Passau  
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:  
**SSA83280225**

#### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

