

Bodyscan

eine machtvolle Tiefenentspannungstechnik

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Bodyscan ist eine Entspannungstechnik, bei der der Übende nach und nach mit seiner ganzen Aufmerksamkeit durch seinen Körper hindurch geht. Er spürt in die einzelnen Körperteile hinein, ohne das Erlebte zu analysieren, zu beurteilen oder darauf zu reagieren. Dabei begegnet man 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. Er wird deshalb auch häufig zur Stressbewältigung eingesetzt.

Wirkungen:

Die heilsame Wirkung dieser Technik beruht auf der Tatsache, dass Körperteile, die bewusst wahrgenommen werden, sich optimal entspannen und regenerieren können. Ein Bodyscan kann dabei helfen, Empfindungen und Signale des Körpers besser wahrzunehmen und dabei Ruhe und Gelassenheit zu fördern. So eignet er sich zum Beispiel auch gut als Pause, während eines stressigen Arbeitstages, oder abends als Einschlafhilfe.

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

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

Das Seminarangebot liefert jedem therapeutisch Tätigen ein wertvolles Instrument für die Praxis und den Alltag; 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 Würth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

Sa. 01.06.2024
10:00-18:00 Uhr

Preis:

140,- Euro *

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

Seminarnummer:
SSC80130424V5

Anmeldemöglichkeiten:

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



München

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien