

# Bodyscan – mit achtsamer Körperwahrnehmung zu mehr Entspannung

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Bodyscan ist eine Übung, bei welcher erlernt wird, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen.

Termine:  
**So. 14.04.2024**  
09:00-17:00 Uhr

Die Übung strebt an, mit der eigenen Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und fortschreitend den

Preis:  
**145,- Euro \***

**Paracelsus Schule**  
**Kaiserring 2-6**  
**68161 Mannheim**  
Tel. 0621 - 418 32 32

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 Interessierten, stellt überdies jedoch auch für die therapeutische sowie beratende Praxistätigkeit ein wertvolles Werkzeug dar.

Seminarnummer:  
**SSH68140424**

Anmeldemöglichkeiten:

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



**Dozent/in Psych. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, Psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach/Trainerin in eigener Praxis, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft (TSP: Personal- & Organisationsmanagement) sowie aktuell Studium der Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. Ernährungsberaterin, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in Klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, Lösungsorientierter Kurzzeitberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Seminarleiterin für Achtsamkeitstraining, Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Genusstraining sowie Qigong mit Atemtechnik runden ihr Profil ab.