

 **Beauty und Wellness**

Bewegungsmeditation – im Dialog mit dem eigenen Körper

Es gibt viele wunderbare Bewegungsmeditationen, die die Lebendigkeit und Körperllichkeit feiern und dafür sorgen, dass besonders wir westlichen Kopfmenschen wieder ganz in unseren Körper und damit in das pure Sein zurück finden. Denn genau das ist Meditation!

In einer Bewegungsmeditation verbindet sich Bewegung mit begleitenden Gedanken, die tief in das Bewusstsein eindringen. Die Bewegung enthält Symbole, die das Meditationsthema intensivieren und verstärken können.

Diese Bewegungsabfolgen werden mit einem leitenden und finalen Gedanken begleitet. Damit erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf die Reaktion ihres Körpers einzulassen.

Durch Wiederholungen gelangen die Teilnehmer/innen in einen meditativen Bewegungsfluss, der es ihnen erlaubt, sich von externen Beeinflussungen zu lösen und auf die eigenen Gedanken einzulassen.

Die Methode ist für Menschen geeignet, die nur im Sitzen nicht gut abschalten können, jedoch Entspannung und Ausgeglichenheit suchen.

Daher ist die Bewegungsmeditation eine hervorragende Ergänzung für Therapeut/innen und Coaches in der Praxis; einsetzbar in Einzel- und Gruppenarbeit sowie in den Bereichen

Wellness, Prävention und Gesundheit.

Bitte bereit halten:

- Einen ruhigen Platz
- Eine Unterlage/Decke
- Bequeme Kleidung
- Socken
- Schreibmaterial

Termin

Sa, 10.10.2026
10:00–13:00 Uhr

Preis

60,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSD111101026

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.02.2026

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.