

 Beauty und Wellness

Bewegungsmeditation – im Dialog mit dem eigenen Körper

Es gibt viele wunderbare Bewegungsmeditationen, die die Lebendigkeit und Körperlichkeit 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

So, 02.05.2027
10:00–13:00 Uhr

Preis

60,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111020527

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.02.2026

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.