



 Beauty und Wellness

Bodyscan – Achtsamkeit für ganzheitliche Entspannung

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

Die Übung strebt an, mit der eigenen Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und fortschreitend den 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 therapeutisch Tätigen, es stellt für die therapeutische sowie beratende Praxistätigkeit ein wertvolles Werkzeug dar.

Termin

Mi, 20.09.2028
10:00–18:00 Uhr

Preis

165,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89200928

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.01.2026

Dozent

Viktor Lindt

Jg. 1977. Herr Lindt ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, MEDICPROOF-Pflegegutachter, Aromapraktiker sowie geprüfter MPU- und Suchtberater. Weitere Schwerpunkte: Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberatung. Im Gesundheitsamt verantwortet er die Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe. Als Dozent verbindet er fundierte Theorie mit Praxis und verfolgt eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte: Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung, Aromatherapie.