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

Fr, 08.01.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

165,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02080127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.