

Bewegungsmeditation

im Dialog mit dem eigenen Körper

BEAUTY / WELLNESS



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

Termine:

Sa. 10.10.2026
10:00-13:00 Uhr

Preis:

60,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSD111101026

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

