

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

Dozent/in Anna Rita Cozzetto: Jahrgang 1967, Mutter zweier erwachsener Söhne, in selbstständiger Lebensführung. 2002 schloss sie ihr Studium der Sozialpädagogik/Sozialarbeit an der GHK Kassel mit sehr gut ab. Seit 2012 arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Sie begleitet Menschen mit tiefenpsychologischen, humanistischen, energetischen und schamanischen Methoden durch belastende Lebensphasen. Als Dozentin und Mitglied der DGAM wirkte sie an der Entwicklung einer zeitgemäßen Ausbildung zur Meditationslehrerin mit, die sie seit 2019 unterrichtet. Ihr fundiertes Wissen und ihre Erfahrung möchte sie nun an der Paracelsus Schule weitergeben.

Termine:
Fr. 29.08.2025
16:00-19:00 Uhr

Preis:
60,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie**
Zindelstr. 3-5
37073 Göttingen
Tel. 0551 - 573 47

Seminarnummer:
SSH34290825

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

