

Bodyscan und Yoga Nidra

BEAUTY / WELLNESS



Termine:
Fr. 06.02.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis:
155,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie**
Bayerstr. 16 a
80335 München
Tel. 089 - 59 78 04

„Bodyscan und Yoga Nidra sind beide Methoden zur Tiefenentspannung und fördern Achtsamkeit sowie Körperwahrnehmung

Bodyscan ist eine eher sachliche Achtsamkeitsübung, bei der die Aufmerksamkeit nacheinander durch verschiedene Körperteile gelenkt wird. Sie dient der Körperwahrnehmung, Entspannung und Stressreduktion. Sie wird oft im Achtsamkeitstraining oder in der Meditation eingesetzt, um innere Ruhe und ein besseres Körpergefühl zu fördern. Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung im Liegen, auch als „yogischer Schlaf“ bekannt. Dabei bleibt der Körper völlig entspannt, während der Geist in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf verweilt. Dabei kann auch mit Visualisierungen oder einem „Sankalpa“ (Vorsatz) gearbeitet werden. Yoga Nidra hilft, Stress abzubauen, die Selbstheilung zu unterstützen und das Bewusstsein zu erweitern.

Wir werden beide Verfahren praktisch üben, um so ihre Gemeinsamkeiten sowie die Unterschiede kennenzulernen.“

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.

Seminarnummer:
SSH80060226

Anmeldemöglichkeiten:

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

