

Meditation | Entspannter Körper & Ruhiger Geist | 15 FP



Entspannung und Meditation werden immer wichtiger. Die stressbedingten Befindlichkeiten und Erkrankungen steigen explosionsartig an. Und die Dauer einer solchen Erkrankung beträgt im Durchschnitt 40 Arbeitstage. Mittlerweile spricht sich sogar in unserer wissenschaftlich-evidenzbasierten Welt herum, dass auch körperliche Symptome durch psychische Probleme ausgelöst werden können. Gelebte Methoden der Entspannung oder der Meditation können den Lebensalltag deutlich erleichtern.

Vor allem die Meditation ist mittlerweile eine anerkannte Methode!

Der Begriff ist abgeleitet von MEDITARI = nachdenken, nachsinnen, überlegen und verwandt mit MEDERI (lateinisch) = heilen. Meditiert wird und wurde in vielen Kulturen mit zum Teil sehr unterschiedlichen Methoden. Den Geist beruhigen bedeutet z. B. in der chinesischen Lehre eine Hinwendung zum Yin („etwas lassen“) in einer Yang („etwas tun“)-dominierten Epoche.

Lernen Sie den Unterschied zwischen Entspannung und Meditation kennen! Und entdecken Sie Ihre persönliche(n) Methode(n), um nicht vordergründig spirituell sondern in Wirklichkeit wieder etwas mehr bei sich sein zu können.

Der Kurs ist für Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber von Entspannungs- und/oder Meditationstechniken geeignet.

Themen des Kurses:

Aktive & passive Formen der Entspannung / Meditation z. B.:

- Qi Gong & Klang;
- Meridiandehnung;
- Body-Scan;
- Atem-Meditation;
- Farb-Meditation;
- Taoistische Meditation;
- Metta-Meditation;
- Stille-Meditation.

Theorie & Umsetzung:

- Unterschiede von Entspannung und Meditation;
- Meditation und Gehirn;
- Meditation mit verschiedenen Zielgruppen.

Hinweis:

Dieser Kurs umfasst insgesamt **15 Unterrichtseinheiten**. Davon **5 Unterrichtseinheiten** vor ab als **Video-E-Learning** bei [ACADIA now!](#) und **10 Unterrichtseinheiten** als **Präsenz-Kurs**.

Den Zugang zum E-Learning erhalten die Teilnehmer:innen 14 Tage vor dem Start des Präsenzkurses.

Coach für Achtsame Bewegung

Dieser Kurs kann als Modul für die Fortbildung zum „Coach für Achtsame Bewegung“ verwendet werden. Die zwei anderen Kurse dieser Fortbildung sind:

„Taiji für den Rücken“

„Qigong für den Rücken“

Leitung	Helko Brunkhorst Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Qi Gong-Lehrer, Autor & Team
Kursgebühr	250,00 € inkl. Skript
Beginn	26.09.2026
Ende	26.09.2026

Kurszeiten	Sa. 26.09., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	15