

## Achtsam in Bewegung

### Achtsamkeitsübungen & Entspannung kombiniert mit leichtem Körpertraining

#### Beschreibung

„Achtsam in Bewegung“ verbindet sanfte körperliche Aktivierung mit Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, die ohne Schwitzen durchgeführt werden können. Die Teilnehmenden erleben, wie kleine, bewusste Bewegungssequenzen, Atemtechniken und achtsame Wahrnehmung zu mehr Ruhe, Präsenz und Ausgeglichenheit führen.

Der Workshop vermittelt grundlegende theoretische Hintergründe der Achtsamkeit und zeigt, wie Bewegung zur mentalen Entlastung beiträgt. Ein geführter Bodyscan unterstützt die Körperwahrnehmung und fördert tiefere Entspannung.

Bei gutem Wetter kann eine Outdoor-Achtsamkeitsrunde integriert werden, die Naturerleben und mentale Regeneration kombiniert.

#### Inhalte

- Einführung in Achtsamkeit, Körperwahrnehmung & Selbstregulation
- Sanfte aktive Bewegungsübungen (ohne Schwitzen)
- Atemtechniken für Ruhe & Präsenz
- Geführter Bodyscan zur Entspannung
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Outdoor-Element (bei gutem Wetter): „Silent Nature Walk“ – achtsames Gehen in Stille

## Achtsam in Bewegung

Achtsamkeitsübungen & Entspannung kombiniert mit leichtem Körpertraining

### Methodik

- Kurze Impulse zu Achtsamkeit & Nervensystem
- Geführter Bodyscan
- Achtsame Bewegungssequenzen auf Basis von Mobilisation, Stretching & Atemfluss
- Individuelle Wahrnehmungsübungen
- **Outdoor-Idee bei gutem Wetter:**

**Silent Nature Walk** – ein 10–15-minütiger Spaziergang in Stille, bei dem die Teilnehmenden bewusst Schritte, Geräusche, Temperatur, Gerüche und Körperempfindungen wahrnehmen. Anschließend kurze Reflexion.

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop in Präsenz

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*