

Programm zur Förderung einer bewussten Körperwahrnehmung – Teil 2

Bewegung bewusst erleben

Dieses Programm unterstützt dich dabei, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und achtsam mit dir selbst umzugehen. Die Inhalte dienen der Gesundheitsförderung und Prävention.

Langsame Bewegungen

Führe einfache Bewegungen langsam und kontrolliert aus.

Balance üben

Stehe einige Sekunden auf einem Bein und spüre deine Haltung.

Gehen mit Achtsamkeit

Konzentriere dich beim Gehen auf jeden einzelnen Schritt.

Dehnen

Nimm bewusst wahr, wie sich dein Körper während einer Dehnung anfühlt.

Mein Tipp

Es geht nicht um Leistung, sondern darum, Bewegung bewusst zu erleben – für Körper, Geist und Seele.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.