

Programm zur Förderung einer bewussten Körperwahrnehmung – Teil 1

Achtsam den eigenen Körper wahrnehmen

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

Bewusst atmen

Nimm dir täglich drei Minuten Zeit und beobachte deinen Atem.

Körperscan

Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperbereiche.

Spannung erkennen

Achte bewusst darauf, wo sich dein Körper angespannt oder entspannt anfühlt.

Ruhe genießen

Verbringe einige Minuten ohne Ablenkung und nimm deinen Körper wahr.

Mein Tipp

Je häufiger du dir bewusst Zeit für dich nimmst, desto besser lernst du die Signale deines Körpers kennen.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.