

Programm zur Förderung einer bewussten Körperwahrnehmung – Teil 3

Entspannung bewusst erleben

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

Ruhe finden

Suche dir täglich einen ruhigen Ort für fünf Minuten Entspannung.

Muskelentspannung

Spanne einzelne Muskelgruppen an und lasse sie wieder locker.

Achtsamkeit

Nimm Geräusche, Gerüche und deine Atmung bewusst wahr.

Tagesreflexion

Frage dich: Wie fühlt sich mein Körper heute an?

Mein Tipp

Bewusste Körperwahrnehmung hilft dir dabei, die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele besser kennenzulernen.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.