

Körper-Achtsamkeit – Das Basistraining

Profil im Überblick

- **Weniger ist mehr:** gezielt ausgewählte und zu *12 Kurzprogrammen* zusammengestellte Übungen für *12 Körperbereiche*.
- **5 Übungen** und eine *Nachspürübung* pro Programm: Sie intensivieren Körperwahrnehmungsprozesse.
- **Wenig Zeitaufwand** bei größtmöglicher Wirkung: Die Programme besitzen angeleitete Längen von *9 bis 13 Minuten*.
- Systematisch entwickelte *methodische Strukturierung*: Sie ermöglicht den *sofortigen Einstieg*. Ist ein Programm erarbeitet, sind die Art der Übungsanleitungen und -abläufe vertraut, so dass die Zugänge zu anderen Programmen schnell gelingen.
- *Entschleunigte* und *einfache Übungen* mit *stringenter Atemführung*: Sie ermöglichen eine unmittelbare Erfahrung von Körperwahrnehmung und fördern bei konstantem Üben die Körperachtsamkeit.
- **Verzicht auf Liegepositionen**: So können alle Übungen im *Sitzen oder Stehen* durchgeführt werden. Damit sind sie jederzeit in Alltag und Beruf einsetzbar. Eine besondere Kleidung ist nicht erforderlich.
- *Mediale Unterstützung* mit signifikantem Bildmaterial zu den Übungen. Weitere Medien sind über das Buch hinaus verfügbar in Form von *Audiodateien*.
- Nach *wissenschaftlichen Vorgaben*: Entwicklung und Evaluation der Programme.
- *Geprüfte Selbstinstructivität*: Studien mit hunderten Probanden.
- *Präventiv* wirksam: Gegen Zivilisationsbeschwerden und Krankheiten wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme oder muskuläre Dysbalancen.
- *Anti-Stress-Wirkungen* durch psychische Entlastung, energetisierende und entspannende Effekte.
- Ausrichtung auf *Körperfunktionen*, zur Stärkung von *Konzentration* und zur *Persönlichkeitsbildung*.
- Systematische Aufarbeitung wesentlicher *Problemstellungen zu jedem Körperbereich*, die über angegebene *Grundlagenwerke* vertieft werden können.
- Auflistung weiterführender *Praxisbücher* zu jedem Körperbereich: Sie ermöglichen bei Bedarf die Vertiefung in einer persönlich wichtigen Körperregion.