



## Was will mein Körper mir sagen?



Körperwahrnehmung umfasst das bewusste Wahrnehmen von körperlichen und geistigen Zuständen. Entspannung ist ein Zustand, der den ganzen Menschen betrifft. Man kann nicht seelisch angespannt und körperlich entspannt sein oder umgekehrt. Das Ziel ist die ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele.

### [Atemwahrnehmung](#)

Autor\*in: Madeleine Spakowsky, Nina Josten, Elena Spereiter

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zum Thema Atemwahrnehmung.

---

### [Körperwahrnehmung](#)

Autor\*in: Michael Steinmann, Dagmar Tiemeier, Klaus Becker

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für die Körperwahrnehmung bei

## Bewegungsaktivitäten.

---

### [Qigong](#)

Autor\*in: Irene Francke, Sarva Corinna Niehaus

Hier findet man abwechslungsreiche und interessante sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zum QiGong.

---

### [Tai Chi / Taiji-Quan](#)

Autor\*in: Sarva Corinna Niehaus, Claudia Sophia Cappel

Hier findet man abwechslungsreiche und interessante sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zum Tai Chi und Taiji-Quan.

---

### [Yoga](#)

Autor\*in: Katharina Kukuk, Louise Belloso Castelló, Gabriele Müller

Hier findet man interessante und praxiserprobte Stundenbeispiele zum Themenbereich "Yoga".

---