

Reihe Körperbildung & Sport, Band 20 · Norbert Fessler

Körper-Achtsamkeit

Das Basistraining für Einsteiger

Sie sind im Stress, sehnen sich nach Ruhe und nach kleinen Entspannungsiseln inmitten des hektischen Alltags. Dann sind Sie mit dem Selbstinstructiven Körper-Achtsamkeitstraining (SeKA) bestens versorgt, das die Idee der Achtsamkeit nicht über Meditationstechniken und Visualisierungsübungen transportiert, sondern systematisch aus der Körperperspektive. Denn bewusste Körperarbeit wirkt direkt in den Kopf hinein: Der Atem fließt ruhiger und tiefer, Muskelanspannungen lösen sich, die

Nerven werden beruhigt, der Kopf wird frei. Im Buch finden Sie 72 Körper-Achtsamkeitsübungen, die 12 Programmen mit einer Übungsdauer von jeweils ca. 11 Minuten zugeordnet sind und 12 Körperteile von Kopf bis Fuß betreffen.

2018. 17 x 24 cm, 192 Seiten

ISBN 978-3-7780-3230-5

16.90 Euro

E-Book auf sportfachbuch.de, 13.90 Euro

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de