

MONIKA
LEITNER

NEU

KÖRPER- KOMPETENZ

Im Körper
Heimat finden durch
Achtsamkeit
und Bewusstheit

Mit einem
Vorwort von
Prof. Dr. Dr. Christian
Schubert

etica
.media

**BESONDER-
HEIT**

DIESES BUCH IST MEHR ALS EIN WEITERER RATGEBER, ES IST EINE AUSNAHME

Die **Autorin Dr. Monika Leitner** macht ihr Buch „Körperkompetenz“ zu etwas ganz Besonderem, weil es auf der **Kombination von zwei wesentlichen Säulen** fußt:

- ihrer umfassenden fachlichen Expertise, der **über drei Jahrzehnte als Physiotherapeutin in Praxis und über zwei Jahrzehnte als Dozentin in Lehre und Forschung mit einer Promotion im Bereich Gesundheitswissenschaften** zugrunde liegen
- und ihr tiefes Interesse sowie ihre Überzeugung für eine **ganzheitliche Perspektive** auf den Menschen.

Das Buch unterscheidet sich deutlich von anderer Literatur zu diesem Thema. Anders als viele spirituell orientierte Bücher basiert „Körperkompetenz“ auf **fundiertem, wissenschaftlich gestütztem Wissen**, integriert dieses aber mit der **inneren, spirituell-erfahrbaren Dimension** des Körpers.

Diese **Verbindung aus wissenschaftlicher Präzision, praktischer Erfahrung und holistischer Betrachtung** ermöglicht einen einzigartigen Blick auf den Körper: analytisch fundiert, gleichzeitig unmittelbar erfahrbar und tief im Erleben verankert.

Zentrale Intention des Buches ist es, diese zwei Elemente zu verbinden: Beide stehen gleichberechtigt nebeneinander und greifen ineinander, ohne dass eine Perspektive dominiert.

Der Körper ist für Leitner ein Erfahrungsraum, ein „Tempel“ der eigenen Essenz, in dem Lebendigkeit, Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden Platz finden. Sie bietet ihre interdisziplinären Fachkenntnisse und Erfahrungen neutral an und lädt den Leser ein, selbst zu entscheiden, was er daraus schöpfen möchte.

DEN KÖRPER NEU ENTDECKEN – EIN WEGWEISER ZU MEHR GESUNDHEIT, LEBENSFREUDE UND INNEREM FRIEDEN

INHALT

Der Körper spricht – doch wir hören oft erst zu, wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt.

Dieses Buch lädt dazu ein, schon früher wach zu werden – und den Körper nicht länger nur als funktionales Instrument zu sehen, sondern als lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität.

Mit fachlicher Tiefe, persönlicher Wärme und alltagstauglichen Impulsen zeigt die Autorin, wie Körperbewusstsein zur Quelle von Klarheit, innerer Stärke und echter Lebensfreude werden kann. Dabei verbindet sie Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit – bis hin zum positiven, kraftvollen Altern.

Es geht um mehr als Selbstoptimierung: Wer den Körper als Freund begreift, kann ihn wertschätzen, bewohnen und in ihm ein Zuhause finden. So entsteht eine neue Lebensqualität – getragen von Achtsamkeit, Selbstbestimmung und echter Verbindung zu sich selbst.

Ein Buch voller Herz, Verstand und praktischer Anregungen – für alle, die sich selbst wieder näherkommen und Frieden mit ihrem Körper schließen möchten. Wer in seinem Körper Heimat findet, öffnet sich zugleich für mehr Freude, Lebendigkeit und Sinn im Leben.



ISBN 978 9 083 52593 8

»Gesundheit liegt in unserer Hand oder – um bei den Worten der Autorin zu bleiben – in unserem Zuhause.«

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

IMPULSE

Körperkompetenz ist eine Einladung, den eigenen Körper nicht länger nur zu »managen«, sondern ihn als vertrauten Begleiter und intelligenten Teil des Selbst neu zu entdecken.

Neben fundiertem Wissen führt dich dieses Buch behutsam zurück in die Verbindung mit dir selbst – mit einer Vielzahl alltagstauglicher Impulse:



→ **Übungen**, die dich in den Kontakt mit deinem Körper bringen



→ **Reflexionen**, die persönliche Einsichten anstoßen



→ **Meditationen**, die dich ins Spüren bringen und Verbindung stärken



→ **Exkurse**, die Zusammenhänge aufzeigen und den Blick weiten

Ein Buch für alle, die bereit sind, ihrem Körper wieder zu vertrauen – und in ihm Heimat zu finden.

etica
.media



DIE
AUTORIN

Dr. MONIKA LEITNER

wurde in Graz geboren und lebt heute in der Schweiz. Sie studierte Physiotherapie und war viele Jahre in Praxis und Lehre tätig, unter anderem als Dozentin in der Ausbildung angehender Therapeuten. An der Universität Bern promovierte sie im Bereich Gesundheitswissenschaften.

Die Frage, wie wir mit unserem Körper in Beziehung treten, begleitet sie seit Beginn ihrer beruflichen Laufbahn – ebenso wie das Interesse an psychologischen und ganzheitlichen Perspektiven. In ihren Kursen und Vorträgen verbindet sie fachliche Tiefe mit einem offenen, lebendigen Zugang zu Körperwissen und macht erlebbar, wie Körperkompetenz zu einem Schlüssel für selbstbestimmte Gesundheit werden kann.



DEN KÖRPER NEU ENTDECKEN –
EIN WEGWEISER ZU MEHR GESUNDHEIT,
LEBENSFREUDE UND INNEREM FRIEDEN



Es geht um mehr als Selbstoptimierung: Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung – bis hin zum positiven, kraftvollen Altern.

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Für alle, die sich selbst wieder näher kommen und Frieden mit ihrem Körper schließen möchten.

Mit vielen Übungen, Reflexionen, Meditationen und Exkursen.



352 Seiten,
Klappenbroschur

22,00 €

Dr. Monika Leitner
Körperkompetenz
*Im Körper Heimat finden durch
Achtsamkeit und Bewusstheit*

04. November 2025

ISBN 978 9 083 52593 8



Sachbuch - Gesundheit | Ratgeber

etica
.media

Etica Media B.V.

Markt 19 – NL-6071JD Swalmen

Web: www.etica.media | www.corage.media

Telegram-Kanal: t.me/eticamedia

HR-Nr.: 90467310 – USt.-ID: NL865326368B01
IBAN: BE83 9055 5082 5015 – BIC: TRWIBEB1XXX

Gesa Schöning

Verlegerin

Email: verlag@etica.media

Mobil: +49 160 9499 2820

Andrea Schulte

Presse und Kommunikation

Email: andrea@etica.media

Presseanfragen und

Rezensionsexemplare:

Email: presse@etica.media

Mobil: +49 160 9499 2820


corage.media
DAS MUTIGE


etica.media
DAS GUTE


etica.media
DAS SCHÖNE