

MONIKA
LEITNER

KÖRPER- KOMPETENZ

Im Körper
Heimat finden durch
Achtsamkeit
und Bewusstheit

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

etica
media

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

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.

Mit vielen Übungen, Reflexionen, Meditationen und Exkursen.



Etica Media - Medien mit Werten - www.etica.media

Körperkompetenz

Im Körper Heimat finden
durch Achtsamkeit und Bewusstheit

von Dr. Monika Leitner
ISBN: 9789083525938

www.etica.media
kontakt@etica.media

Versandkostenfrei bestellen mit
folgendem Code: KMPTNZ

www.etica.media/produkt/Koerperkompetenz