



Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 5 - in Verbindung... durch Körperhaltung und Bewegung.

Hallo und herzlich willkommen in deiner fünften Woche!

Wie ging es dir mit dem Thema von Woche vier?

Konntest du deinen Atem bewusst wahrnehmen?

Hast du dir Zeit genommen tief und langsam zu atmen? Oder in die Weite zu atmen?

Was verändert deine Atmung an deinen Gefühlen?

Halte einen Moment inne und reflektiere für dich deine Erkenntnisse von Woche vier.

unser Körper

Diese Woche wollen wir noch einmal ganz bewusst auf unseren Körper schauen.

In Verbindung mit mir zu sein bedeutet für mich, dass mein Körper, meine Gefühle und meine Gedanken miteinander verbunden sind und ich alle drei Bereiche wahrnehmen kann. Diese Verbindung können wir uns zunutze machen.

Körperhaltung

Beobachte dich einmal: Welche Körperhaltung hast du, wenn du traurig bist, oder wenn du wütend bist, oder wenn du glücklich bist? Deine Gefühle zeigen sich sehr oft in deiner Körperhaltung. Und wir können unsere Gefühle durch unsere Körperhaltung beeinflussen. Der Ausspruch "Kopf hoch!" ist also nicht nur eine leere Floskel, die Haltung unseres Kopfes hat tatsächlich auch Auswirkungen auf unsere Gefühle und Gedanken. Unser Gehirn ist in der Lage Muster zu ergänzen. Habe ich also eine aufrechte Haltung, ergänzt mein Gehirn dieses unvollständige Muster zu dem kompletten Muster in Körper, Gefühle und Gedanken "Mir geht es gut."

Bewegung

Ein zweiter Punkt wie unser Körper uns helfen kann, dass es uns gut geht, ist die Bewegung. Durch körperliche Bewegung setzt du auch etwas in deinen Gedanken und Gefühlen in Bewegung. Wenn du dich bewegst signalisierst du deinem Gehirn "Ich bin gesund, mir geht es gut."

Und durch rechts-links-Bewegungen, wie zB beim Gehen, helfen wir unserem Gehirn Erlebnisse, Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.

Aufgaben der Woche

- Beobachte deine Körperhaltung und mit welchen Gefühlen sie verknüpft ist.
- Bringe dich immer wieder in eine aufrechte Körperhaltung. Was verändert sie in dir?
- Gehe regelmäßig spazieren, bringe dich (äußerlich und innerlich) in Bewegung.

In Verbindung als Gruppe

Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind.

Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.