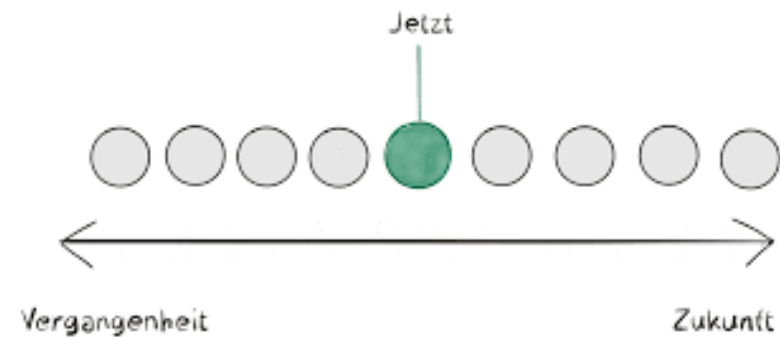


# Achtsame Körperwahrnehmung



# Agenda

Grundhaltung der achtsamen  
Körperwahrnehmung

Wirkung der achtsamen  
Körperwahrnehmung

Achtsamkeitspraxis

Achtsame Körperwahrnehmung in  
der Ernährungsberatung



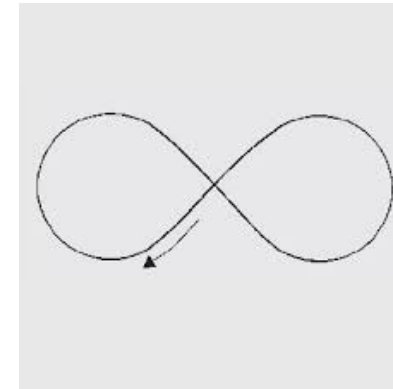
# Aufmerksamkeit

- Schulung der Aufmerksamkeit
- Bündeln der Aufmerksamkeit, sich einlassen
- Mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen was im Augenblick ist - Präsent zu sein
- Beobachten von Empfindungen
- Bedürfnisse wahrnehme
- Innehalten versus Autopilot
- Wertfreie Haltung, freundliche Haltung
- Zeit zwischen Wahrnehmen und Reaktion
- Selbstverantwortung



# Wahrnehmung

- Innen - Aussen  
wahrnehmen und lenken lernen



- Oszillierende Aufmerksamkeit  
Gefühle, Gedanken,  
Empfindungen



# Mögliche Wirkung – nicht Zielorientiert

- Gewohnheitsmuster aufzeigen
- Umgang mit belastenden Emotionen erlernen
- Kann Verbundenheit und Akzeptanz fördern
- Innerlich anwesend zu sein
- Selbstfürsorge
- Freundliche Einstellung zum Körper finden
- Innere Flexibilität



# Prozess

- Atem als Anker



- Schwerkraft, Bodyscan
- Achtsam essen, duschen, gehen
- Regelmässig üben

- Übungssituation

- Alltagssituation

- emotional intensiven Momenten

# Achtsame Körperwahrnehmungsübungen in der Ernährungsberatung

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Hunger und Sättigung spüren
- Entwicklung von Akzeptanz
- Umgang mit negativen Gefühlen
- Klienten fragen
- Genügend Zeit – einplanen
- Anleitung üben
- Regelmässige Praxis

Bei

- Adipositas, Snacken...
- Essstörungen
- Diabetes, Hypo
- Reizdarm, Schmerzen
- ...
- Handmassage, Achtsam essen
- Schwerkraft



Danke

