Was will mein Körper mir sagen?

Körperwahrnehmung umfasst das bewusste Wahrnehmen von körperlichen und geistigen Zuständen. Entspannung ist ein Zustand, der den ganzen Menschen betrifft. Man kann nicht seelisch angespannt und körperlich entspannt sein oder umgekehrt. Das Ziel ist die ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele.