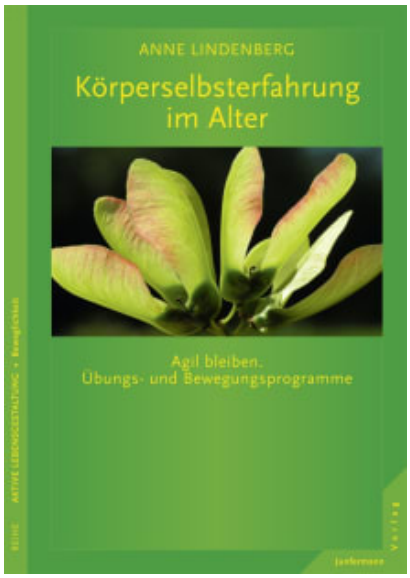

Erschienen am 04.07.2012
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-287-7

Anne Lindenberg

Körperselbsterfahrung im Alter

Agil bleiben. Übungs- und Bewegungsprogramme

Ein Mensch, der sich in seinem Körper wohlfühlt und guten Kontakt zu dessen Impulsen und Strömungen hat, spürt, was ihm guttut und was ihn fördert - auch und gerade mit zunehmenden Alter. Die ganzheitlichen Körperübungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, tragen dazu bei, die bei vielen Menschen verloren gegangene innige Freundschaft mit der eigenen Natur wiederherzustellen, die Gesundheit zu fördern und Stress, auch altgewohnten, abzubauen.

Das Buch bietet Bewegungs-, Ausdrucks-, Wahrnehmungs- und Berührungsübungen sowie Rollen- und Gruppenspiele, zugeschnitten auf fünf Bereiche: körperliches, mentales, emotionales, spirituelles und soziales Wohlergehen. Es werden Übungsprogramme und -sequenzen vorgestellt, mit einer genauen Beschreibung, für welche Lebenssituationen und Anliegen sie geeignet und welche Varianten möglich sind.

Das Buch enthält zahlreiche farbige Originalfotografien von Mike Kudla.

Autorenprofil

Anne Lindenberg

Anne Lindenberg, Therapeutin für Psychotherapie (Heilpraktikergesetz), Coach, Mediatorin, Dozentin und Ausbilderin, praktiziert und lehrt ihren eigenen Ansatz, die Psycho-Holistik, in ihrem Institut IN HOPE (München). Ihre Schwerpunkte sind u. a. Körperpsychotherapie und Bildungskurse für Senioren.