



## Wir begrüßen Sie herzlich zum siebten Teil der Serie “Selbstfürsorge” unseres Gesundheits-Newsletters.

Heute beschäftigen wir uns mit einer neuen Perspektive auf Meditation und dem Körperspüren.

Die meisten glauben, dass Meditation bedeutet, sich einmal am Tag hinzusetzen und bewusst in ihr Inneres zu gehen.

Das ist mit Sicherheit auch sehr gut und wird Sie weiterbringen.

Doch wussten Sie, dass Meditation eigentlich in jedem Augenblick geschieht? Und genau das ist es, was ein “bewusstes Leben” ausmacht.

Genau darum geht es in meinem Buch “Selbstfürsorge durch spüren, annehmen und loslassen”.

**Dabei lautet das Motto: “Sie können immer, überall und zu jeder Zeit üben!”**

Ein Teil Ihres Bewusstseins sollte immer mit Ihrem Körper verbunden sein. Egal ob Sie auf der Arbeit, bei einem Spaziergang oder Zuhause beim Zähneputzen oder Duschen sind - selbst bei jedem Atemzug können Sie Ihr Körperbewusstsein trainieren - denn Ihr Körper wünscht sich Ihre Aufmerksamkeit und dass Sie seine Bedürfnisse wahrnehmen.

Das Körperbewusstsein, auch bekannt als Propriozeption, ist sozusagen unser “sechster Sinn” und die Fähigkeit unseres Körpers, die Position und Bewegung unserer Gliedmaßen im Raum wahrzunehmen. Diese Fähigkeit ist eng mit unserem Gehirn verbunden und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.\*

Sich nicht mehr richtig spüren zu können, ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer Gesellschaft. Viele versuchen dabei, ihre Gefühle zu verdrängen und ihren Körper zu ignorieren. Doch unser Körperbewusstsein hat alle wichtigen Informationen gespeichert, die wir in unser Leben integrieren sollten.

**Unser Gesundheitstipp an Sie lautet daher:** Spüren Sie sich immer, egal wo Sie sind, und hören Sie auf die Botschaften Ihres Körpers!

Dadurch werden Sie immer besser spüren, wer und was Ihnen guttut und wer und was Ihnen nicht guttut. Sie werden mehr Klarheit in Ihrem Leben erlangen, um "gesunde Entscheidungen" zu treffen und so zu handeln, wie es sich für Sie gut anfühlt.

Lernen Sie die Welt mit Ihren Händen und Füßen neu entdecken und aktivieren Sie Ihre Gehirnareale für Ihr Körperbewusstsein. Dadurch wird das Körperspüren immer leichter und schliesslich zu einer guten Gewohnheit in Ihrem Leben.

Dadurch, dass Sie Ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit schenken, wird sich Ihr Nervensystem automatisch beruhigen und Sie werden sich selbst und Ihre Umgebung viel bewusster und besser wahrnehmen.

Lernen Sie, Ihr Nervensystem herunterzufahren, indem Sie Ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und dadurch mehr Ruhe und Entspannung in Ihr Leben bringen.

**Mein Buch zur Selbstfürsorge mit vielen Übungen zum Körperspüren können Sie direkt über folgenden Link erwerben:**

<https://www.amazon.de/Selbstf%C3%BCrsorge-durch-sp%C3%BCren-annehmen-lassen/dp/B0CHLFHGQ5>

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Gisela Bucher  
& Steven Miloradovic



[www.tcmundnaturheilkunde.com](http://www.tcmundnaturheilkunde.com)

---

**\*Quellen:**

<https://www.orthopy.de/blog/propriozeption-tiefensensibilitaet-was-ist-propriozeption-trainieren/>

<https://www.geo.de/wissen/propriozeption--das-steckt-hinter-dem-6--sinn-31446270.html>