

# Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag



Thea Rytz

## Achtsam bei sich und in Kontakt

Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung

4. aktualisierte und ergänzte Auflage 2018.  
280 Seiten, Klappenbroschur  
€ 34,95 / CHF 45.50  
ISBN 978-3-456-85878-4  
Auch als eBook erhältlich



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

Ressourcenorientierte Achtsamkeit im Sinne von „Mindfulness“ und „Embodiment“ hat sich in der klinischen Praxis wie in der allgemeinen Gesundheitsförderung und Berufsbildung als effektives Angebot erwiesen. Absichtsloses Wahrnehmen von körperlichen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken ermöglicht eine innere Flexibilität und angemessenes Handeln. Verkörperte Selbstwahrnehmung fördert Resilienz und Selbstfürsorge.

Schwierigkeiten, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und die Tendenz, die eigenen Grenzen zu missachten, sind weit verbreitete Phänomene. Am Beispiel von Menschen mit Essstörungen zeigt dieses Buch, wie der Entfremdung vom eigenen Körper eine so-

matopsychische Selbstbeobachtung entgegengesetzt werden kann.

Methodisch übergreifend und praxisnah regt dieses Buch an, das individuelle Gleichgewicht zwischen den Polen „bei sich“ und „in Kontakt“ immer wieder neu zu finden und richtet sich so an ein breites Publikum.

In der 4. Auflage vermittelt das Kapitel zu achtsamer Körperwahrnehmung neu detailliert, wie achtsames Wahrnehmen Emotionsregulation und Stressreduktion fördern. Für zahlreiche Anregungen gibt es von der Autorin darüber hinaus selbst gesprochene Übungsanleitungen als Podcasts, die im Buch über einen QR-Code abrufbar sind.

### Jetzt bestellen

Ex. Rytz

**Achtsam bei sich und in Kontakt**

Institution \_\_\_\_\_

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Newsletter

### Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00  
Fax +41 31 300 45 91  
[vertrieb@hogrefe.ch](mailto:vertrieb@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)

### Zu beziehen über

Hogrefe AG  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz