



Im Körper Heimat finden

Achtsam und bewusst zu einer positiven Körperbeziehung

Dr. Monika Leitner

FORUM elle, 04.08.2026

A yellow rectangular sign with a black border and rounded corners is mounted on a grey metal post. The sign features the word "Heimat" in a bold, black, sans-serif font. The background is a bright, hazy landscape with a green field in the foreground and a blue sky with a bright sun or light source in the upper left, creating a soft, glowing effect.

Heimat

Heimat

Hei - mat | Substantiv, feminin

Ort, an dem man seine Wurzeln hat, seine Sprache spricht, sich wohl fühlt, seine Bräuche und Sitten feiert, die Erinnerungen mit der Familie teilt, an den man gern zurückkehrt.

Heimat – Zuhause-Sein - WOHNEN



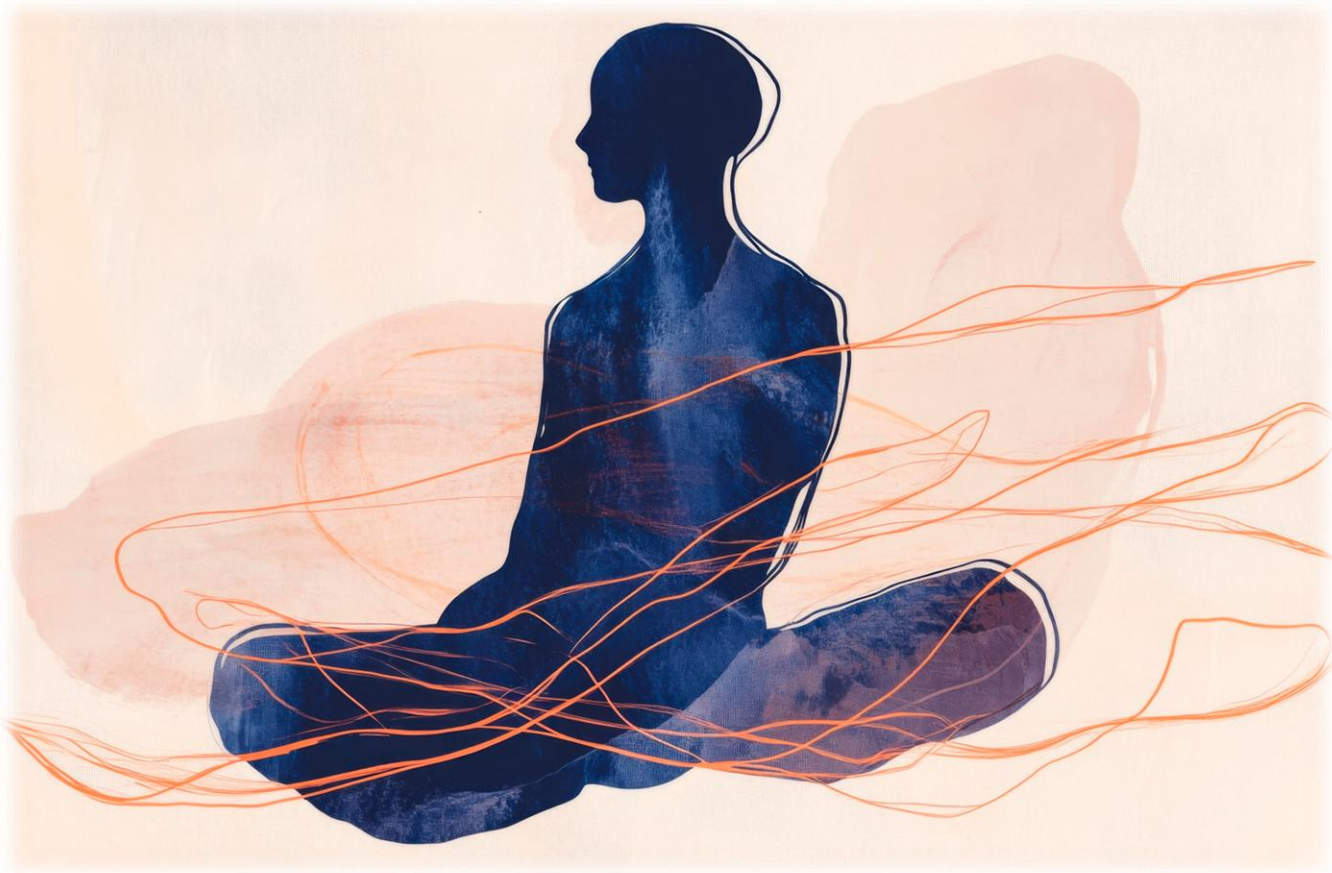
Dimensionen des Menschen

Psyche

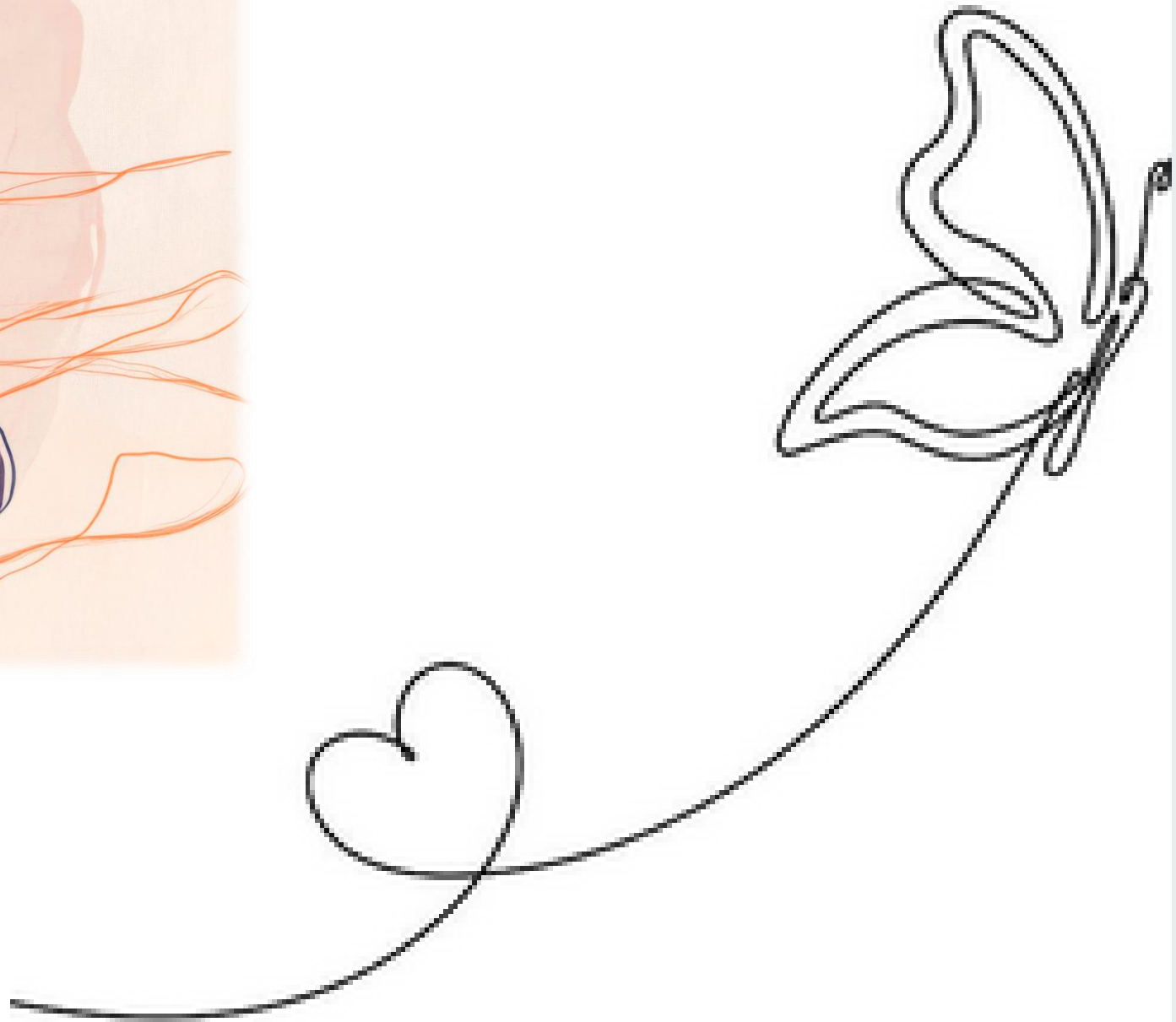
Körper

Geist

Seele



Im Körper
Heimat finden durch
Achtsamkeit
und Bewusstheit



Körperbeziehung im Zeitstrahl



Perspektiven der Körperbeziehung





Gesundheitskompetenz

Körperkompetenz



- ▶ **Beziehung zum Körper**
- ▶ **Körpereigene Intelligenz**
- ▶ **Intuition** (Körperwahrnehmung, Interozeption)
- ▶ **Verbindung zwischen Körper und Geist**

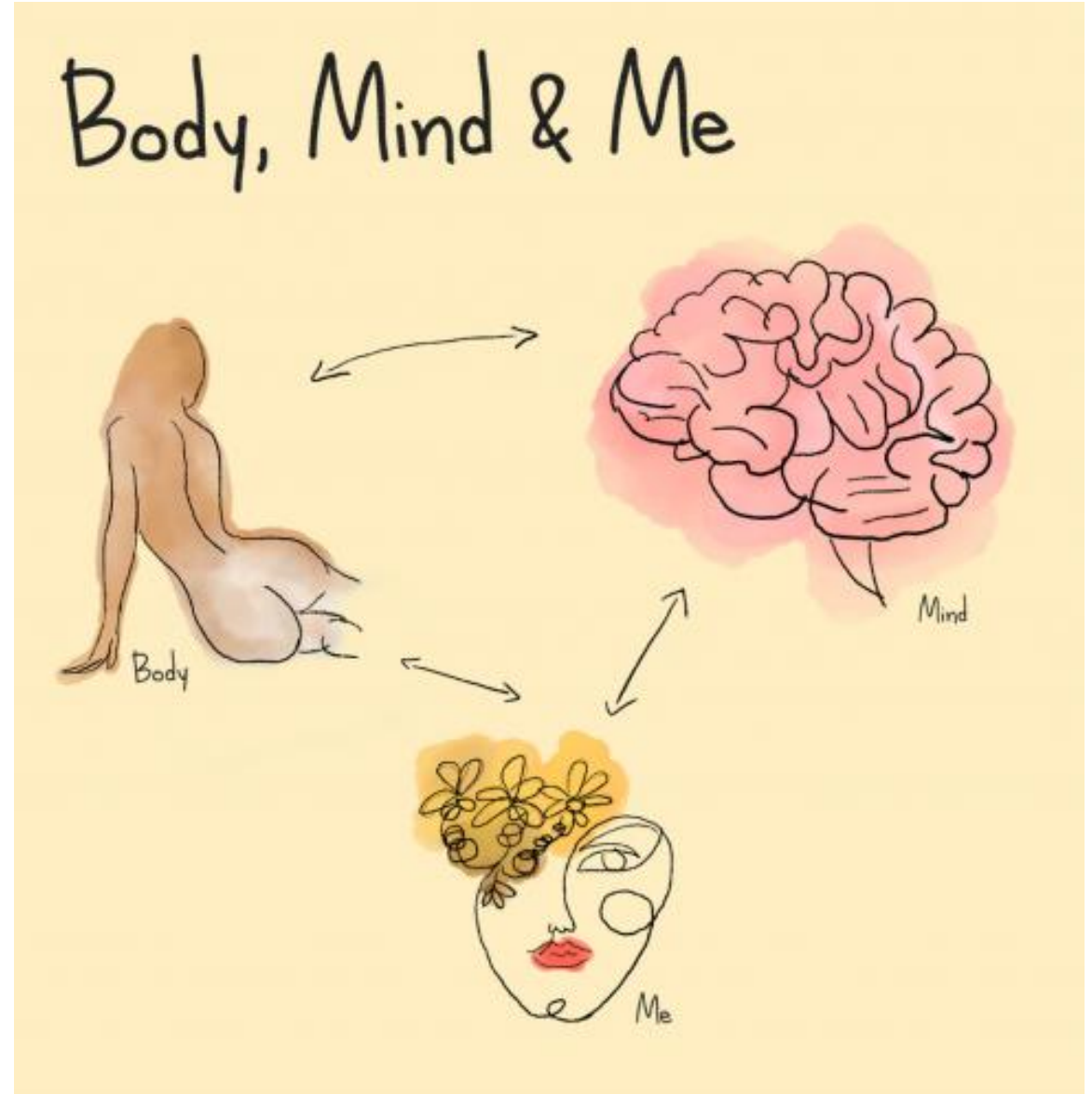
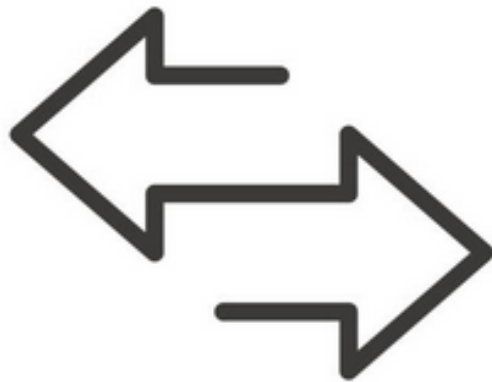
Körperkompetenz



- ▶ **Beziehung zum Körper**
- ▶ **Körpereigene Intelligenz**
- ▶ **Intuition** (Körperwahrnehmung, Interozeption)
- ▶ **Verbindung zwischen Körper und Geist**

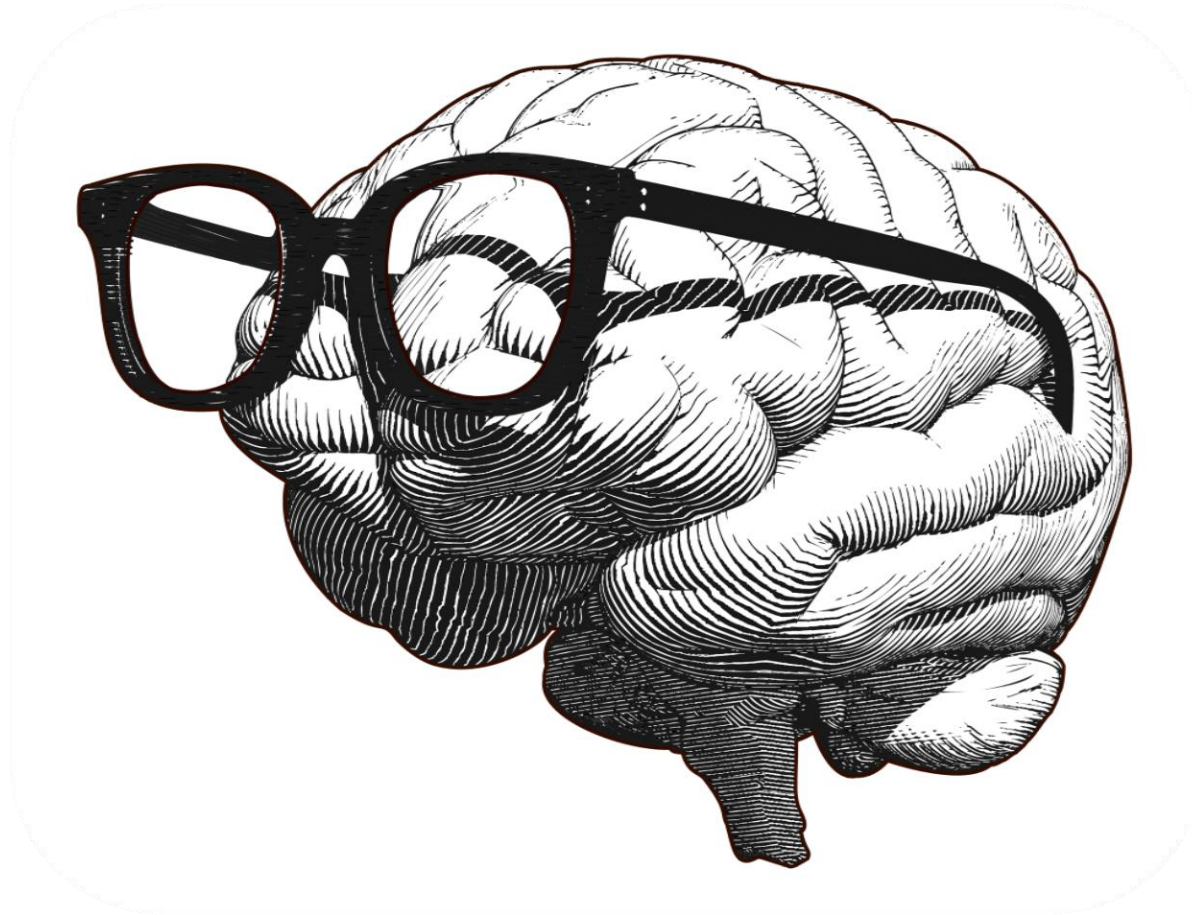
Körper-Gespräch

- ▶ Das innere Gespräch, das wir mit uns selbst führen.
- ▶ Wie wir über unseren Körper denken und welche inneren Gespräche wir über den Körper führen ⇒ Wirkung auf den Körper



Mindset - die mentale Brille

- ▶ ... durch die wir die Welt betrachten und Entscheidungen fällen
- ▶ ... geprägt durch unsere selektive Wahrnehmung



Unsere Einstellung wirkt sich aus

► ...auf unsere Gesundheit

Optimisten vs. Pessimisten

Maruta, T. et al. (2002)). *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 77, No. 8, pp. 748-753). Elsevier.



► ...auf unsere Lebenserwartung

Menschen mit einer positiven Einstellung zum Älterwerden lebten über 7 Jahre länger, als jene die das Altern negativ betrachteten

Levy, B. R., et al. (2002).. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261.

Positiv älter werden



- ▶ Was wir uns wünschen
- ▶ Wie können wir unsere Perspektive beeinflussen?
- ▶ Alter auch als *Chance* begreifen für *Weiterentwicklung*.
- ▶ Auch wenn Einschränkungen zunehmen $\Rightarrow$ Fertigkeiten und Interessen *erweitern* $\Rightarrow$ neue Einsichten $\Rightarrow$ reiferer Umgang mit den Anforderungen des Lebens

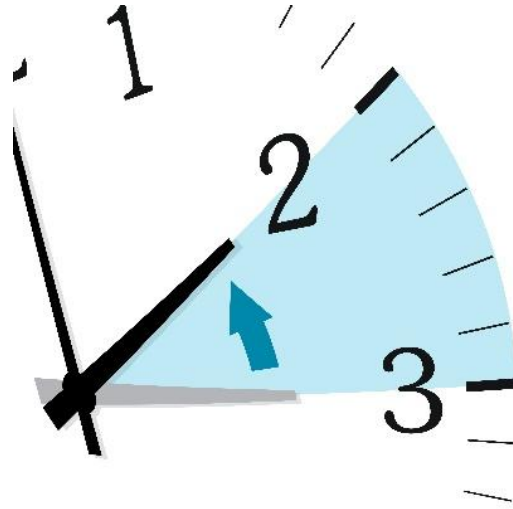
*»Mit dem Altwerden ist es wie mit
Auf-einen-Berg- Steigen:
Je höher man steigt, desto mehr schwinden
die Kräfte – aber umso weiter sieht man.«*

Ingmar Bergman





Ist das Alter lediglich ein Mindset?



«Die Beeinflussung der Denkweise kann vermeintlichen physiologischen Grenzen entgegenwirken».

Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books.



Ich liebe
mein
Zuhause





*Du verbringst die ganze
Zeit deines Lebens in
deinem Körper...*

*Mach' ihn zu einem
heimeligen Ort des Seins.*

Frauengesundheit

verdient eine starke Bühne

Für gesundheitsinteressierte Frauen ein Tag voller Antworten zu Schlaf, Zyklus, Wechseljahren und weiteren Themen.

Für Fachpersonen ein akkreditierter Fortbildungstag mit direktem Praxistransfer.



<https://www.campus3.ch/frauengesundheits-woche>

KURS

Der Beckenboden – das unterschätzte Kraftzentrum

Dr. Monika Leitner

Der Kurs vermittelt verständliches Grundlagenwissen zum Beckenboden und zeigt praktische Übungen für mehr Kraft, Stabilität, Körpergefühl und Sicherheit im Alltag.

Datum: Montag, 02.11.2026

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Dozentin: Dr. Monika Leitner

ZUM KURS

KURS

Den Körper intelligent einsetzen und achtsam bewegen

Dr. Monika Leitner

Mit achtsamer Bewegung, bewusster Körperwahrnehmung und alltagstauglichen Übungen werden Präsenz, Regulation und Wohlbefinden gestärkt.

Datum: Montag, 02.11.2026

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Dozentin: Dr. Monika Leitner

ZUM KURS

Eine Auszeit mit Körperübungen, Achtsamkeit und Reflexion



Getragen
aus
deiner
Mitte

18. – 20.9. 2026 Waltensburg GR

Kontakt

Monika Leitner

www.vita-impuls.ch

monika.leitner@vita-impuls.ch

v *i* *t* *a* - *i* *m* *p* *u* *l* *s*
Für ihre Gesundheit