



## Körpertherapie

Im Rahmen der Körpertherapie wird die emotionale Erlebniswelt in erster Linie auf nonverbale Art angesprochen.

Hauptbestandteile sind angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, Instruktionen zu konzentrativen Bewegungsabläufen, Imaginationen sowie die anschließende Reflexion des dabei Erlebten.

Sie dient der Verbesserung des Körperbewusstseins und der Emotionsregulation, der Förderung des Selbstwertgefühls und der Selbstakzeptanz sowie der Erhöhung der Selbstachtsamkeit.

Körpertherapie soll einen Zugang zum eigenen Selbst über den Körper eröffnen.

Stand Juni 2016

**SHG: Reha**  
Zentrum für psychotherapeutische  
Rehabilitation  
Klinik Tiefental



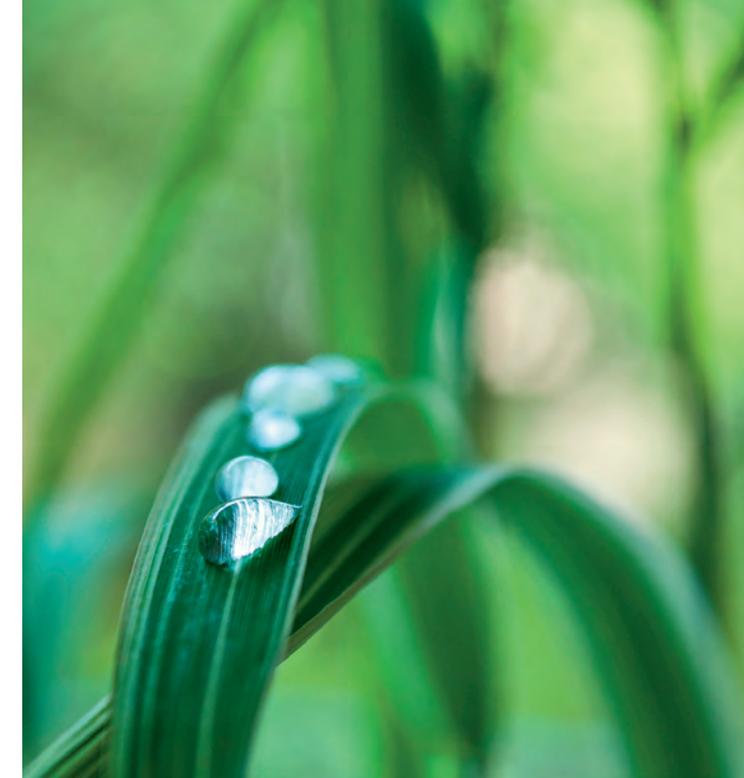
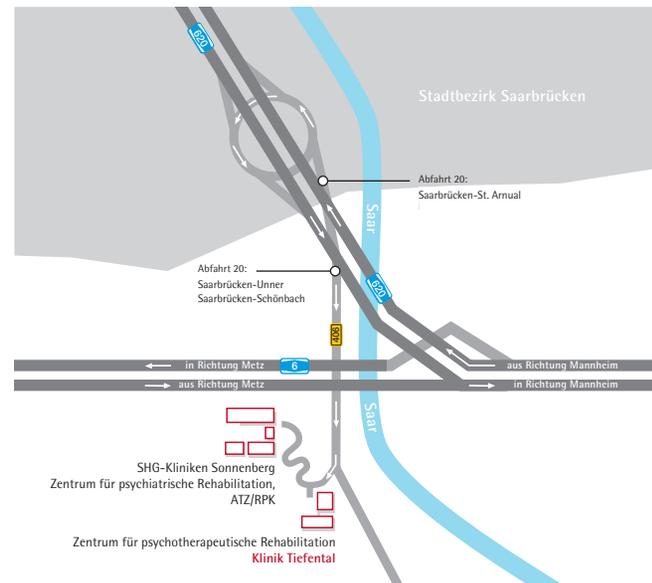
Sonnenbergstraße 1  
D-66119 Saarbrücken

### Kontakt und Information

Telefon +49(0)681/889-2516, Fax +49(0)681/889-2193  
E-Mail: tiefental@sb.shg-kliniken.de  
www.reha.shg-kliniken.de

Chefärztin  
Dr. med. Christa Balzer

Verwaltungsdirektor der SHG-Reha-Einrichtungen  
Dipl.-Kfm. Martin Stoiber



## Neue indikative Therapieangebote

*Zentrum für psychotherapeutische  
Rehabilitation  
Klinik Tiefental*





Die seelische und geistige Befindlichkeit ist nicht vom körperlichen Befinden zu trennen. Um die Abstinenzentscheidung und den darin enthaltenen Wunsch nach Selbstbestimmung und Selbstbesinnung zu unterstützen, möchten wir durch unsere neuen, achtsamkeitsbasierten Therapieangebote die selbst gesteuerte Erfahrung körperlichen und seelischen Wohlbefindens sowie eine in diesem Zusammenhang gesteigerte Selbstwirksamkeitserwartung vermitteln.

## Qi Gong

Seit Jahrhunderten gilt das QiGong in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als ein fundiertes und von Millionen von Menschen erprobtes System von Massage, Atem- und Bewegungsübungen.

Bewegungsformen und abgeschlossene Einzelübungen können tiefgreifende Heilwirkungen entfalten, die sowohl eine Harmonisierung von Körper und Geist (Innere Regulation) als auch eine Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte bewirken können.

In der Lehre der TCM umfasst das Qi im weitesten Sinne alle Formen von Energie, angefangen bei der Luft, die wir atmen, bis hin zur lebenserhaltenden Energie unserer Körper. Deshalb wird im Westen häufig das Qi auch mit dem Begriff „Lebensenergie“ übersetzt. Gong bedeutet „arbeiten mit“, „ausbilden“ oder „sich üben“.

QiGong bezeichnet damit also einen Oberbegriff für vielfältige Übungen, die die Widerstandskräfte gegen Krankheiten fördern, die Anpassung an unsere Umwelt erleichtern und Energien für den fortlaufenden Regenerationsprozess des Körpers mobilisieren.

## Meditation

Im Fokus steht das angeleitete Entdecken der meditativen Erfahrung im Zusammenhang mit der Selbstheilung. Die wichtigsten Aspekte sind die Bedeutung und die Dynamik des Atems, die verschiedenen Haltungen und /oder Bewegungen des gesamten Körpers sowie vor allem die absichtslose und aufmerksame Zuwendung an das, was im Hier und Jetzt geschieht.



## Kirana Yoga

Yoga ist – unabhängig von den verschiedenen Methoden und Formen – immer verknüpft mit Bewegungen, die vom Atem gelenkt werden. Die ausführenden Bewegungen und die Fokussierung auf den Atem fördern wesentlich die Entspannungsfähigkeit und Stressbewältigungskompetenz, welche zum Fundament eines gesunden Körperbewusstseins beitragen.

Das Besondere am Kirana-Yoga im Unterschied zu anderen Yoga-Formen ist, dass die Übungen ausschließlich im Stehen ausgeführt werden. Das alltägliche Üben erfordert also wenig Platz und kann praktisch überall praktiziert werden.

Nach den Übungen folgt eine Phase der Entspannung.