



Das Workbook

achtsame
Körperwahrnehmung
für Frauen

Tamara Schmidt

Herzlich willkommen

Hallo und herzlich
willkommen!

Schön, dass du dir Zeit für
dich nimmst.

Mein Name ist Tamara.
Ich bin Yogalehrerin,
Entspannungstrainerin
und Achtsamkeitscoach.



Ich arbeite mit Frauen, die
die Verbindung zu ihrem
Körper verloren haben.

Insbesondere für Frauen, die
auf dem Weg der
Selbstfindung sind, kann es
sehr vorteilhaft sein, sich mit
dem eigenen Körper wieder
zu verbinden.





Was erwartet dich in diesem Workbook?

In diesem Workbook lernst du, was Achtsamkeit und Körperwahrnehmung bedeutet.

Du lernst einige einfache Techniken für den Alltag.

Am Ende des Workbooks wirst du

- deinen Körper besser wahrnehmen
- auf deinen Körper hören
- dich wohler in deinem Körper fühlen
- im Hier und Jetzt ankommen
- dich körperlich und mental entspannen

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, mit voller Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein.

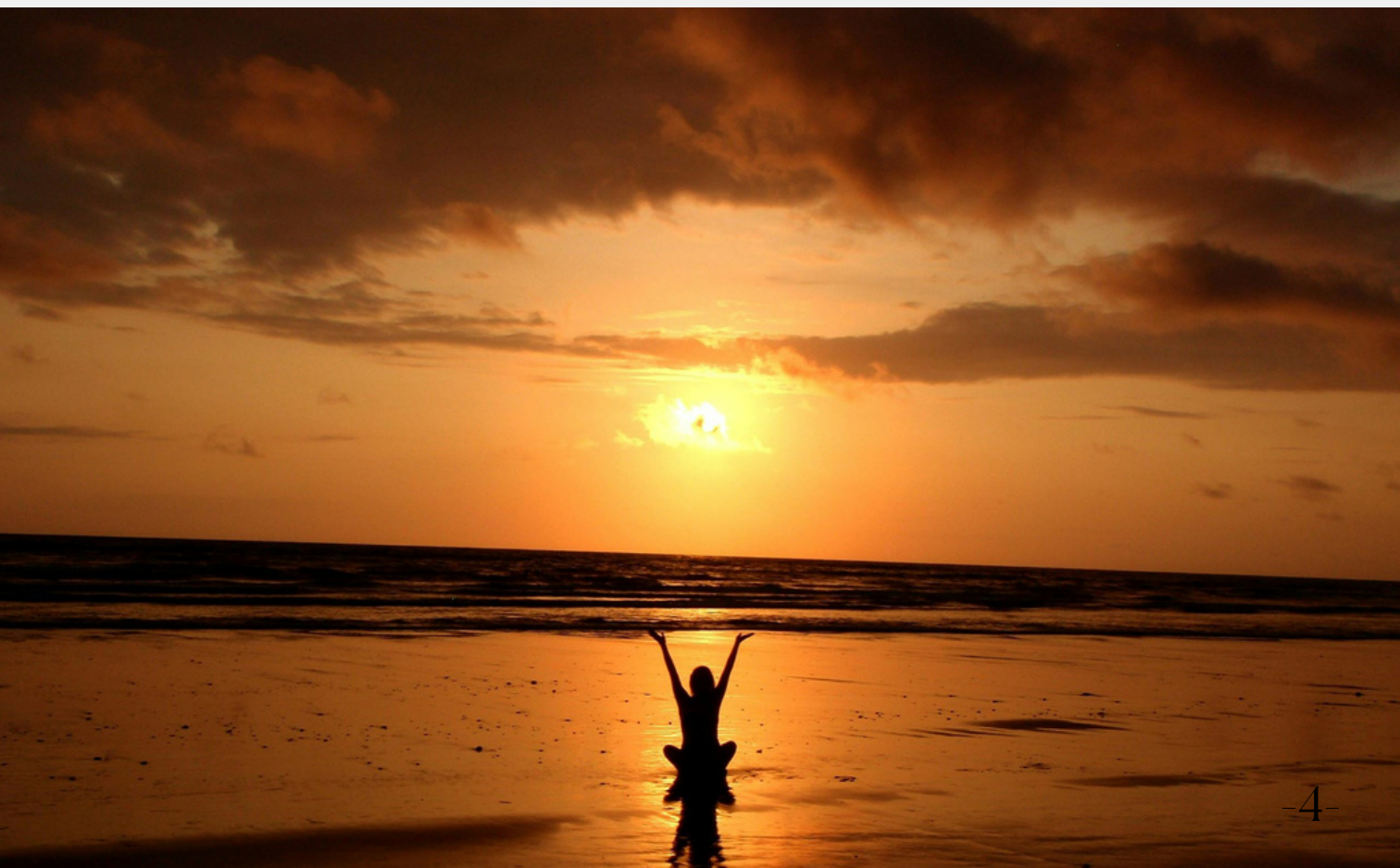
Es bedeutet, wahrzunehmen, was gerade geschieht – ohne zu bewerten oder zu urteilen.

Du beobachtest deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, so wie sie sind.

Achtsamkeit hilft, ruhiger und gelassener zu werden.

Sie unterstützt dich dabei, bewusster zu handeln, statt automatisch zu reagieren.

Wenn du achtsam bist, bist du mit dir und deinem Leben verbunden – Hier und Jetzt.



Was bedeutet Körperwahrnehmung?

Wir gehen noch einen Schritt weiter:
du nimmst nicht nur deine Umwelt achtsam wahr,
sondern vor allem deinen eigenen Körper.

In unserer schnelllebigen Welt vergessen wir leider oft,
auf unseren Körper zu hören.

Unser Körper wird oft nur als eine “Hülle” betrachtet.
Wir kümmern uns um unseren Körper, erst wenn er
schmerzt. Und manchmal kritisieren wir ihn, weil er nicht
mehr richtig funktioniert.

Dabei ist unser Körper sehr weise. Er gibt uns immer
Zeichen, wenn etwas nicht stimmt. Wenn eine Situation
nicht gut für uns ist, fühlen wir das in unserem Körper.

Es kann sehr vorteilhaft sein, sich mit dem eigenen
Körper zu verbinden und auf den Körper zu hören.

Wenn du gedanklich in der Vergangenheit verharrst oder
dir Sorgen um die Zukunft machst, kannst du nicht
entspannen.

Dein Körper ist immer in der Gegenwart. Niemals in der
Vergangenheit oder in der Zukunft.

Nur wenn du im Hier und Jetzt bist, kannst du auch
mental zur Ruhe kommen.



Welche Übungen gibt es?

Man kann aus den folgenden Übungen wählen oder diese kombinieren, wenn man Achtsamkeit praktizieren möchte:

- Atemübungen
- Meditation
- Übungen zur Wahrnehmung
- Körperübungen (Yoga)

Atemübungen – Zur Ruhe kommen & Verbindung spüren

Die Herz-Atem-Übung

Ziel: Sanfte Verbindung mit dir selbst, Beruhigung des Nervensystems

Anleitung:

- Setze dich bequem hin, lege eine Hand auf dein Herz, eine auf den Bauch.
- Schließe die Augen und atme bewusst ein – spüre, wie sich deine Brust und dein Bauch heben.
- Atme langsam aus, und lass mit jedem Ausatmen Anspannung los.
- Stell dir vor, du atmest direkt in dein Herz hinein.
- Lass dort Ruhe und Weichheit entstehen.

Dauer: 3–5 Minuten



Affirmation:

*„Mit jedem Atemzug
kehre ich zu mir
zurück.“*

Atemübungen – Zur Ruhe kommen & Verbindung spüren

Der Wellenatem

Ziel: Loslassen und Flow spüren

Anleitung:

- Lege dich auf den Rücken, eine Hand auf den Bauch, eine auf dein Herz.
- Atme tief in den Bauch, dann in den Brustraum – wie eine sanfte Welle, die sich hebt.
- Atme vollständig aus – die Welle fließt zurück.
- Lass deinen Atem fließen, ohne ihn zu kontrollieren.
- Stelle dir vor, du liegst am Meer und atmest mit dem Rhythmus der Wellen.

Dauer: 5–10 Minuten

Tipp: Besonders wohltuend vor dem Schlafengehen.



Meditationen – Weibliche Energie & Achtsamkeit

Ankommen in deinem Körper

Ziel: Körperbewusstsein, Selbstannahme

Anleitung:

- Setze dich bequem hin oder lege dich auf den Rücken.
- Atme tief durch.
- Lass deinen Atem ruhiger werden.
- Spüre deinen Körper von den Füßen bis zum Kopf. Ohne etwas zu verändern. Ohne zu bewerten.
- Nimm wahr, wie dein Körper jetzt da ist – mit allem, was er trägt.
- Schenke jedem Teil deines Körpers ein liebevolles inneres „Danke“.



Affirmation:

*„Ich bin in meinem Körper
zuhause.“*

Meditationen – Weibliche Energie & Achtsamkeit

Die Quelle deiner Weiblichkeit

Ziel: Verbindung mit Becken, Bauch und innerer Kraft

Anleitung:

- Setze dich oder lege dich mit einer Hand auf den Unterbauch.
- Atme tief in dein Becken ein – spüre Wärme und Weite.
- Stell dir dort eine sanft leuchtende, goldene oder rosafarbene Energie vor.
- Mit jedem Atemzug wird sie lebendiger, wärmer, stärker.
- Sie steht für deine Weiblichkeit, deine Intuition, deine Lebenskraft.

Affirmation: *„Ich bin verbunden mit meiner weiblichen Kraft.“*

Achtsamkeitsübungen – Für Alltag & Präsenz *Die 5-Sinne-Übung*

Ziel: Im Moment ankommen

Anleitung:

Egal wo du bist – halte kurz inne und nimm bewusst wahr:

5 Dinge, die du siehst

4 Dinge, die du hörst

3 Dinge, die du fühlst

2 Dinge, die du riechst

1 Sache, die du schmeckst

Diese Übung bringt dich sofort in den gegenwärtigen Moment.



Achtsamkeitsübungen – Für Alltag & Präsenz

Achtsam berühren

Ziel: Selbstfürsorge, Körperwahrnehmung, Selbstliebe

Anleitung:

- Lege die Hände auf deinen Körper – ohne Ziel, einfach um Kontakt zu spüren.
- Vielleicht auf Herz, Bauch, Oberschenkel oder Gesicht.
- Spüre die Wärme, die Bewegung deines Atems unter deinen Händen.
- Atme Liebe und Annahme in diesen Bereich hinein.



Affirmation:

„Mein Körper ist mein Zuhause.“

Körperübungen (Yoga) – Fühlen & Loslassen

Weiches Becken- Yoga

Ziel: Verbindung mit dem weiblichen Zentrum,
Spannungen lösen

Abfolge:

1. Katzen-Kuh-Bewegung – Mobilisiere die Wirbelsäule, atme im Rhythmus.
2. Beckenkreisen im Vierfüßlerstand – Sanft, intuitiv, mit geschlossenen Augen.
3. Kindhaltung (Balasana) – Lass los, atme tief in den unteren Rücken.
4. Schmetterlingshaltung (Baddha Konasana) – Weite im Becken, Leichtigkeit in der Atmung.
5. Savasana – Nachspüren, spüren, wie die Energie fließt.

Tipp: Kombiniere mit ruhiger Musik oder Kerzenlicht.



Körperübungen (Yoga) – Fühlen & Loslassen

Herzöffnung & Leichtigkeit

Ziel: Öffnung, Vertrauen, Selbstannahme

Abfolge:

1. Tadasana (Berghaltung) –
aufrecht stehen, tief atmen.
2. Kaktusarme (sanfte
Rückbeuge) – Herz öffnen,
Schultern entspannen.
3. Vorbeuge (Uttanasana) –
loslassen, Kopf hängt frei.
4. Herz über Erde
(Kindhaltung mit geöffneten
Armen) – Verbindung von
Himmel & Erde.

Affirmation:

*„Ich öffne mein Herz für mich
und das Leben.“*



7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Thema: Zurück zu dir – eine Woche für mehr Achtsamkeit, Leichtigkeit & Körperverbundenheit

Ziel: Entschleunigung, Verbindung mit dem eigenen Körper und liebevolle Selbstannahme

Tag 1 - Ankommen bei dir

Thema: Präsenz & Erdung

Übung: Herz-Atem-Übung

- Setze dich bequem hin, lege eine Hand auf dein Herz, eine auf den Bauch.
- Atme bewusst in deinen Körper hinein.
- Spüre: „Ich bin hier. Ich bin da.“

Reflexion:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Wo spüre ich Ruhe, wo Spannung?

Affirmation: *„Ich bin in diesem Moment ganz bei mir.“*

7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 2 - Deinen Körper spüren

Thema: Körperbewusstsein & Annahme

Übung: Meditation „Ankommen in deinem Körper“

- Führe deinen Atem durch den Körper – von den Füßen bis zum Kopf.
- Nimm alles wahr, ohne zu bewerten.
- Bedanke dich innerlich bei jedem Teil deines Körpers.

Reflexion:

- Welche Körperstellen fühlen sich lebendig an?
- Was möchte mein Körper mir heute sagen?

Affirmation: „*Mein Körper ist mein Zuhause.*“

7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 3 - Loslassen

Thema: Spannung und Kontrolle abgeben

Übung: Wellenatem + sanfte Yoga-Sequenz (Katze-Kuh, Beckenkreisen, Kindhaltung)

- Lass deinen Atem fließen wie Wellen.
- Mit jeder Ausatmung darf Anspannung gehen.

Reflexion:

- Was darf ich heute loslassen?
- Wo halte ich noch fest – körperlich oder emotional?

Affirmation:

„Ich darf loslassen und vertrauen.“





7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 4 - Weibliche Energie spüren

Thema: Verbindung mit Becken, Intuition & innerer Kraft

Übung: Meditation „Die Quelle deiner Weiblichkeit“

- Eine Hand auf den Unterbauch legen, in den Beckenraum atmen.
- Wärme, Lebendigkeit und Strahlkraft dort visualisieren.

Reflexion:

- Wie fühlt sich mein Becken heute an?
- Wo spüre ich Lebenskraft oder Kreativität?

Affirmation: *„Ich bin verbunden mit meiner weiblichen Kraft.“*

7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 5 - Achtsam im Alltag

Thema: Präsenz & kleine Momente

Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit

- Nimm bewusst wahr, was du siehst, hörst, fühlst, riechst, schmeckst.
- Halte kurz inne und genieße.

Reflexion:

- In welchem Moment war ich heute ganz präsent?
- Wie fühlt sich Achtsamkeit im Körper an?

Affirmation: *„Ich bin offen für die Schönheit des Augenblicks.“*



7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 6 - Öffnen & Vertrauen

Thema: Herzöffnung & emotionale Weichheit

Übung: Herz-Yoga-Sequenz (Tadasana, Kaktusarme, sanfte Rückbeuge, Vorbeuge)

- Spüre, wie sich dein Brustraum öffnet.
- Atme tief ein, lass Weichheit entstehen.

Reflexion:

- Wo darf ich mich heute öffnen?
- Wem oder was kann ich mehr Vertrauen schenken?

Affirmation:

*„Ich öffne mein Herz für mich
und das Leben.“*



7-Tage-Programm

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Tag 7 - Nachspüren & Integration

Thema: Dankbarkeit & Integration

Übung: Achtsame Körperreise im Liegen (Savasana)

- Lass den Atem fließen, geh innerlich noch einmal durch deinen Körper.
- Spüre die Verbindung von Atem, Körper, Herz und Seele.

Reflexion:

- Was hat sich in dieser Woche in mir verändert?
- Wo spüre ich jetzt mehr Ruhe, Liebe oder Leichtigkeit?

Affirmation: „*Ich bin ganz. Ich bin genug.*“



Du willst tiefer eintauchen?

Entdecke meine Angebote



Folge mir auf Instagram



Komm in meine Telegram-Gruppe



info@yoga-me.online



+491625241874

Tamara Schmidt

