

Literaturliste zum Workshop

Embodiment – Die Verbindung von Körper und Psyche erleben

Caroline Witschard, Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, PH FHNW

Rytz, T.: Achtsam bei sich und in Kontakt: Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Bern, Hogrefe. 4., aktualisierte und ergänzte Auflage; 2018

Croos-Müller, C.: Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten. München, Kösel. 4. Auflage 2023.

Croos-Müller, C.: App - Body2Brain©ccm. München, Kösel 2017.

Storch, M., Canieni, B., Hüter, G. und Tschacher, W.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 4. überarbeitete Auflage 2022.

SRF Sternstunde Philosophie mit Thomas Fuchs, 7.1.2024

<https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/thomas-fuchs---macht-uns-die-gesellschaft-krank?urn=urn:srf:video:381af386-15cb-4b65-8c9d-d56dfa0a3d6a>