

## Wie geht's?

Gedanken und Anregungen

zu den

„Vier Würden“:

Liegen, Sitzen

Stehen, Gehen

Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sind alltägliche körperliche Funktionen, die meist selbstverständlich sind. Der bewusste und achtsame Umgang mit diesen Fähigkeiten, auch „die Vier Würden“ genannt, bewirkt einen dynamischen Ausgleich im Alltag. Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sind in der persönlichen Entwicklung wie auch im sozialen Kontakt bedeutsam. „Wie geht's?“ ist eine umfassende Frage nach der Befindlichkeit im Leben.

Die alltäglichen Bewegungsgewohnheiten sollen wahrgenommen und mit praktischen Übungen verändert werden. Die Bedeutung der „Vier Würden“ für die eigene Persönlichkeit, den sozialen Kontext und die Kultur werden anhand der Erfahrungen aus den Übungen reflektiert.

Literatur:

„Wie geht´s“ Auguste Reichel, 2020, MyMorawa, Wien

Termin und Ort noch offen.

Siehe [www.oegit.at](http://www.oegit.at)