

MONIKA
LEITNER

NEU

KÖRPER- KOMPETENZ

Im Körper
Heimat finden durch
Achtsamkeit
und Bewusstheit

Mit einem
Vorwort von
Prof. Dr. Dr. Christian
Schubert

etica
.media

BESONDER-
HEIT

EIN AUSSERGEWÖHNLICHES BUCH ÜBER KÖRPERKOMPETENZ & GESUNDHEITLICHE SELBSTBESTIMMUNG

In einer Zeit, die von Unsicherheit, Krisen und sogar gesundheitlicher Fremdbestimmung geprägt ist, wird deutlich, wie wichtig es ist, im eigenen Körper verwurzelt zu sein.

„Körperkompetenz“ von **Dr. Monika Leitner** zeigt, wie innere Stabilität und Selbstbestimmung entstehen, wenn wir lernen, unserem Körper wieder zu vertrauen.

Das Buch ist eine Ausnahme im Bereich der Gesundheitsliteratur, da es auf der Kombination von zwei Säulen fußt:

- der **fundierte wissenschaftliche Expertise**, gewachsen aus über drei Jahrzehnten praktischer, lehrender und forschender Tätigkeit mit einer Promotion in Gesundheitswissenschaften,
- und eine **ganzheitliche, spirituell erfahrene Perspektive**, die den Körper als intelligenten, lebendigen Partner des Bewusstseins begreift.

Diese **Verbindung von analytischer Tiefe und unmittelbarer Erfahrung** macht „Körperkompetenz“ zu einem Buch, das zugleich präzise, alltagstauglich und transformativ ist. Es ermutigt dazu, den Körper nicht zu „optimieren“, sondern als Heimat und Wegweiser zur eigenen Klarheit zu entdecken.

Gerade heute, wo äußere Einflüsse und gesundheitliche Entscheidungen zunehmend komplex und übergriffig werden, erinnert dieses Buch daran:

Wer in sich selbst ruht, kann freier, bewusster und friedlicher handeln – im Kleinen wie im Großen.

DEN KÖRPER NEU ENTDECKEN – EIN WEGWEISER ZU MEHR GESUNDHEIT, LEBENSFREUDE UND INNEREM FRIEDEN

INHALT

Der Körper spricht – doch wir hören oft erst zu,
wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt.

Dieses Buch lädt dazu ein, schon früher wach
zu werden – und den Körper nicht länger nur als
funktionales Instrument zu sehen, sondern als
lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität.

Mit fachlicher Tiefe, persönlicher Wärme und
alltagstauglichen Impulsen zeigt die Autorin,
wie Körperbewusstsein zur Quelle von Klarheit,
innerer Stärke und echter Lebensfreude werden
kann. Dabei verbindet sie Körperintelligenz,
Mindset und Selbstheilung zu einem ganz-
heitlichen Verständnis von Gesundheit – bis
hin zum positiven, kraftvollen Altern.

Es geht um mehr als Selbstoptimierung:
Wer den Körper als Freund begreift, kann ihn
wertschätzen, bewohnen und in ihm ein
Zuhause finden. So entsteht eine neue Lebens-
qualität – getragen von Achtsamkeit, Selbst-
bestimmung und echter Verbindung zu sich selbst.

**Ein Buch voller Herz, Verstand und praktischer
Anregungen – für alle, die sich selbst wieder
näherkommen und Frieden mit ihrem Körper
schließen möchten. Wer in seinem Körper
Heimat findet, öffnet sich zugleich für mehr
Freude, Lebendigkeit und Sinn im Leben.**

»Gesundheit liegt in unserer Hand oder – um bei den Worten der Autorin zu bleiben – in unserem Zuhause.«

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

IMPULSE

Körperkompetenz ist eine Einladung, den eigenen Körper nicht länger nur zu »managen«, sondern ihn als vertrauten Begleiter und intelligenten Teil des Selbst neu zu entdecken.

Neben fundiertem Wissen führt dich dieses Buch behutsam zurück in die Verbindung mit dir selbst – mit einer Vielzahl alltagstauglicher Impulse:



→ **Übungen**, die dich in den Kontakt mit deinem Körper bringen



→ **Reflexionen**, die persönliche Einsichten anstoßen



→ **Meditationen**, die dich ins Spüren bringen und Verbindung stärken



→ **Exkurse**, die Zusammenhänge aufzeigen und den Blick weiten

Ein Buch für alle, die bereit sind,
ihrem Körper wieder zu vertrauen –
und in ihm Heimat zu finden.

etica
.media



DIE
AUTORIN

Dr. MONIKA LEITNER

wurde in Graz geboren und lebt heute in der Schweiz. Sie studierte Physiotherapie und war viele Jahre in Praxis und Lehre tätig, unter anderem als Dozentin in der Ausbildung angehender Therapeuten. An der Universität Bern promovierte sie im Bereich Gesundheitswissenschaften.

Die Frage, wie wir mit unserem Körper in Beziehung treten, begleitet sie seit Beginn ihrer beruflichen Laufbahn – ebenso wie das Interesse an psychologischen und ganzheitlichen Perspektiven. In ihren Kursen und Vorträgen verbindet sie fachliche Tiefe mit einem offenen, lebendigen Zugang zu Körperwissen und macht erlebbar, wie Körperkompetenz zu einem Schlüssel für selbstbestimmte Gesundheit werden kann.



DEN KÖRPER NEU ENTDECKEN –
EIN WEGWEISER ZU MEHR GESUNDHEIT,
LEBENSFREUDE UND INNEREM FRIEDEN



Es geht um mehr als
Selbstoptimierung:
Körperintelligenz, Mindset
und Selbstheilung – bis hin
zum positiven, kraftvollen
Altern.

Mit einem Vorwort
von Prof. Dr. Dr.
Christian Schubert

Für alle, die sich selbst
wieder näher kommen
und Frieden mit ihrem
Körper schließen
möchten.

Mit vielen Übungen,
Reflexionen, Meditationen
und Exkursen.



352 Seiten,
Klappenbroschur

22,00 €

Dr. Monika Leitner
Körperkompetenz
*Im Körper Heimat finden durch
Achtsamkeit und Bewusstheit*

12. November 2025

ISBN 978 9 083 52593 8



Sachbuch - Gesundheit | Ratgeber

etica
.media

Etica Media B.V.

Markt 19 – NL-6071JD Swalmen

Web: www.etica.media | www.corage.media

Telegram-Kanal: t.me/eticamedia

HR-Nr.: 90467310 – USt.-ID: NL865326368B01
IBAN: BE83 9055 5082 5015 – BIC: TRWIBEB1XXX

Gesa Schöning

Verlegerin

Email: verlag@etica.media

Mobil: +49 160 9499 2820

Dorothee Buchhorn

Assistenz der Geschäftsführung

Email: doro@etica.media

Presseanfragen und

Rezensionsexemplare:

Email: presse@etica.media

Mobil: +49 160 9499 2820


corage.media
DAS MUTIGE


etica.media
DAS GUTE


etica.media
DAS SCHÖNE