ENTSPANNUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Im Sinne des regenerativen Stressmanagements ist es für uns besonders wichtig, aktiv Entspannung in den Alltag zu integrieren, um dem Körper Erholung zu ermöglichen.

REMINDER: REGENERATIVES STRESSMANAGEMENT

Konzentration auf den eigenen Körper!

Bewegte Entspannung | **Berührung** | **Vorstellungsbilder** | **Fokussierung der Wahrnehmung** | **Wechsel von An- und Entspannung**

Im Alltag ist es besonders wichtig, kleine Übungen und Tricks zu kennen, um effektiv zu entspannen. Nutzen Sie die folgenden Blitzentspannungen als kleine Auszeit für Ihren Alltag. Oder nutzen Sie eine der Übungen, die Sie in den vergangenen Einheiten kennen gelernt haben: Hier geht es zur Entspannungsseite.

KLEINE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Augenentspannung:
Schließen Sie Ihre Augen und üben Sie nun mit dem Handballen einen leichten Druck auf ihre Augäpfel aus. Halten sie die Position für ca. 5 Sekunden und wiederholen Sie die Übung ca. 3 – 5 Mal. Die Übung fördert die Durchblutung der Augen und Schläfen und entspannt den Augenbereich.

Ohren ausstreichen:
Ziehen Sie ihre Ohren lang, halten sie kurz und massieren Sie ihre Ohrläppchen anschließend von oben nach unten für ca. 15 Sekunden. Wiederholen Sie diesen Ablauf 3 – 5 Mal. Diese Übung bewirkt eine bessere Durchblutung des Innenohres und wirkt entspannend.

Fingerkuppen-Übung:
Legen Sie die Fingerkuppen der kleinen Finger und der Zeigefinger zusammen und üben Sie einen leichten Druck aus. Halten Sie den Druck für einige Atemzüge und lösen Sie die Spannung dann.