



Vom Nervenbündel zum Buddha.

Wege zur körperlichen und geistigen Entspannung.

Gesund und gelassen durch körperliche Entspannung.

Stress und Hektik sind heute allgegenwärtig. Es lohnt sich daher in mehrfacher Hinsicht, dem Körper durch Entspannungsübungen Erholung und Regeneration zu gönnen. Je entspannter Sie sind, desto gesünder bleiben Sie. Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und fördern das allgemeine körperliche Wohlbefinden. Durch regelmäßige Anwendung und Integration in den Alltag tragen Sie dazu bei, dass Ihr Körper und Ihre Psyche langfristig gesund und fit bleiben.

Entspannung für die Schulter- und Nackenmuskulatur

1. Schultern hoch/runter

Atmen Sie ein und ziehen Sie die Schultern langsam zu den Ohren. Beim Ausatmen senken Sie die Schultern wieder langsam ab (ca. 4–5 mal).

2. Schultern kreisen

Atmen Sie tief weiter und lassen Sie dabei die Schultern nach hinten kreisen (ca. 4–5 mal). Danach die Schultern nach vorne kreisen (ca. 4–5 mal).

3. Nacken entspannen

Lassen Sie das Kinn langsam auf die Brust sinken und richten Sie den Kopf wieder auf (ca. 4–5 mal). Neigen Sie den Kopf nun langsam zur rechten Schulter, richten Sie ihn langsam wieder auf und neigen den Kopf zur anderen Seite. Dann richten Sie ihn wieder auf (ca. 4–5 mal). Atmen Sie nun noch einige Atemzüge tief durch. Spüren Sie die Entspannung?

Entspannung des Gesichts

Anspannung aufbauen

Runzeln Sie die Stirn und rümpfen Sie die Nase. Pressen Sie nun noch die Zähne aufeinander und drücken Sie den Kopf nach hinten gegen eine imaginäre Kopfstütze (ca. 10 Sek. halten).

Anspannung lösen

Lösen Sie die Anspannung beim Ausatmen, indem Sie die Augenbrauen hochziehen. Spüren Sie den Unterschied zwischen der An- und Entspannung?

Kurzentspannung mit Progressiver Muskelentspannung

1. Setzen Sie sich auf einem Stuhl.
2. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion, deren Muskeln Sie anspannen. Spannung pro Region jeweils kurz halten (ca. 5–10 Sek.) dabei weiteratmen.
3. Mit dem Ausatmen Spannung lösen und Muskeln entspannen (45–60 Sek.).
- Arme: Fäuste ballen, Arme anwinkeln
- Gesicht/Nacken: Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinander pressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken.
- Schultern/Rücken/Bauch: Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leichtes Hohlkreuz, Bauchmuskeln anspannen.
- Beine: Fersen in den Boden drücken, Zehenspitzen hochziehen, Unter- und Oberschenkel anspannen, Gesäßmuskeln anspannen.
4. Spüren Sie jeweils den Unterschied zwischen An- und Entspannung?

Entspannung durch Wahrnehmungslenkung

1. Entspannungsbild/-gegenstand

Suchen Sie sich im Geiste eine Situation, in der Sie vollkommen entspannt waren. Wenn Sie noch einen Gegenstand haben, der Sie daran erinnert, nutzen Sie auch diesen zur Erinnerung.

2. Sinneseindrücke wahrnehmen

Nehmen Sie diese Situation mit allen Sinnen wahr. Was haben Sie gesehen, gehört, gerochen, gespürt? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

3. Zurückversetzen

Lassen Sie die Stimmung des Entspannungsbildes in sich aufkommen und genießen Sie. Zum Abschluss ballen Sie die Fäuste, atmen tief durch und lenken Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Hier und Jetzt.