

12 entspannende Tipps

Hier finden Sie gleich 12 einfache Übungen zum Entspannen. Sie können diese immer und überall in kurzer Zeit anwenden. Probieren Sie sie aus und überzeugen Sie sich von der wohltuenden Wirkung.

Übrigens: Eine Entspannungspause von nur 20 Minuten täglich bringt nachweisbaren Nutzen für Ihre Gesundheit.



ATMUNG

Langsam einatmen, bis 5 zählen – kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. Z.B. 5-mal hintereinander.



ATMUNG

Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, dabei die Lippen leicht aufeinander pressen.



FÜSSE

Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, drehen, mehrmals hintereinander.



SCHULTERN

Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füßen fallen lassen.



MUSKULATUR

Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln: eine von beiden zur Faust ballen, 15 Sek. halten, dann 45 bis 60 Sek. entspannen und mit der anderen Hand vergleichen.



PULS MESSEN

Fingerkuppen aufeinanderlegen. Den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger, zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw. spüren.



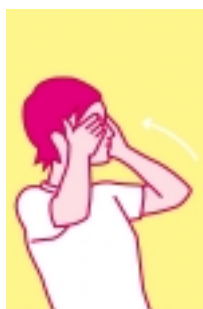
LACHEN

Freude kann entspannend wirken. Denken Sie an eine komische Situation und lachen Sie!



BEWEGUNG

Gehen Sie vor oder nach der Sitzung mindestens 10 Minuten zu Fuss, um den Kopf zu leeren.



AUGEN

Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind. Bedecken Sie nun Ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.



GEDANKENREISE

Schliessen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine wunderschöne Situation, z.B. an einen zärtlichen Kuss.



SIESTA

Gönnen Sie sich ein Nickerchen: am besten nach dem Mittagessen.



ZUFRIEDENHEIT

Schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich jenen Ort oder jene Situation vor, wo Sie das letzte Mal zufrieden und ruhig waren.