

Warum Entspannung?

- Verminderung der Erregungsbereitschaft und Modulation zentralnervöser Prozesse
- Gedanken und Körper beeinflussen
- Selbstkontrolle und Eigenkompetenz fördern
- Sensibilisierung
- Psychohygiene
- Schulung der Konzentration
- Schmerzdistanzierung

Imaginationsübung „Traumreise“:

- Entspannende Wirkung
- Verbessert Vorstellungskraft und steigert Konzentration

Geführte Sommer Traumreise:

<https://www.youtube.com/watch?v=3XRVeLOs3rY>

Geführte Winter Traumreise:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QEA10eZCdA>

Internetseite für viele verschiedene Traumreisen:

<https://hierfindichwas.de>

Progressive Muskel Relaxation (PMR nach Jacobsen):

- Gezielte Anspannung und Entspannung der Muskeln
- Verringert die Aktivität der Nerven und erleichtert dadurch die Stressbewältigung

Geführte PMR mit und ohne begleitende Musik in Kurz- und Langversion [Techniker Krankenkasse]:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Achtsamkeitsübung „Body-Scan“:

- Übung, um den Körper achtsam wahrzunehmen
- Lernen mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Übung stärkt Körperbewusstsein und kann Schmerzen lindern durch bewusstes Wahrnehmen

Geführter Body-Scan mit und ohne begleitende Musik [Techniker Krankenkasse]:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

Atemmeditation:

- Geist im Hier und Jetzt verankern
- Innere Ruhe und Stressminderung
- Beruhigung durch Konzentration auf den Atem

Angeleitete Atemmeditation mit und ohne begleitende Musik [Techniker Krankenkasse]:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

Autogenes Training:

- Mit Gedanken/ Formeln den Körper auf Entspannung einstellen
- Entspannung „einreden“

Geführtes autogenes Training [15 Min]:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcOTAIX8FwQ>

Geführtes autogenes Training [~30 Min]:

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhrkCWDxk0>

Bewegungsentspannung:

Yoga:

- Wirkt positiv auf Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und des allgemeinen Wohlbefindens und bei der Stressreduzierung und Schmerzsymptomatik durch Meditation und Entspannung

Geführte Yoga-Einheiten für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis in verschiedenen Längen:

<https://www.youtube.com/c/madymorrison/videos>

Qi Gong:

- Trägt zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei
- Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden gelöst werden

Qi Gong Übung zum Mitmachen (~10 Min):

<https://www.youtube.com/watch?v=iPUdUen3wEE>

Qi Gong Übung zum Mitmachen (~35 Min):

<https://www.youtube.com/watch?v=DzCrNUVIMtM>

Meditationsapps (für Android und Apple):

Headspace: große Auswahl an geführten Meditationen für jeden Bedarf und jede Dauer

7mind: Entspannungstechniken, Achtsamkeits- und Meditationsübungen, geführte Meditationen, Traumreisen, etc.

SmilingMind: tägliches Meditationsprogramm von PsychologInnen entwickelt

Podcasts zum Thema Entspannung (zu finden bei Spotify und Apple Podcasts):

Happy You | Meditation & Entspannung

Traumbilder: Der Entspannungspodcast

Entspannung von Maike Bulian

Entspannungshelden Meditation & Entspannung



Informationsheft Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren, hilfreiche Internetseiten, Übungen, Apps, Podcasts, etc. für Sie zuhause!



Zeit für Entspannung...



