

Ein stressiger Lebensstil kann sehr ungesund sein. Entspannung zu lernen ist also kein Luxus, sondern ein Muss! Machen Sie jeden Tag ein paar Entspannungsübungen. Sie stärken und bauen Stress ab. Denn unser Alltag ist auch so schon stressig genug – dieser permanente Stress wirkt soch auf Dauer sowohl auf Geist als auch Psyche aus.

### **Aber warum ist Entspannung eigentlich so wichtig?**

Jeder braucht Zeit für tiefe Ruhe und Entspannung. Wenn Stress und Entspannung aus dem Gleichgewicht geraten, lässt ihre Wirksamkeit nach. Glück und Gesundheit sind gefährdet. Der Grund: Bei Stress schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Ohne anschließende Entspannung kann der Körper keine Hormone abbauen. Die Folge sind Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Stress, chronische Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Müdigkeit. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

1. Führen Sie **Atemübungen** durch. Diese helfen Ihnen negative Folgen zu vermeiden. Die bewusste Wahrnehmung des Atems wirkt sich positiv auf Ihre Sauerstoffversorgung aus.
2. Die **Kraft Ihrer Gedanken** hilft Ihnen dabei, sich in jeder Alltagssituation zu entspannen. Lenken Sie Ihre Gedanken auf positive Erlebnisse und fühlen Sie sich rein.
3. Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen hängen oft zusammen. Wenn Sie **Bewegungsabläufe verbessern**, folgen Körper, Geist und Emotionen hinterher.
4. Versuchen Sie bekannte Verhaltensmuster aufzuheben, indem Sie innere **Blockaden lösen**. Ihre Lebensqualität wird sich deutlich verbessern.
5. Seien Sie achtsam und verlieren Sie sich nicht in Gedanken, Sorgen, Ängsten oder Bewertungen. Es gibt Kurse, in denen Sie **MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)** erlernen
6. Die **Progressive Muskelentspannung** hilft Ihnen bei körperlichen und psychischen Beschwerden. Indem Sie jede Muskelgruppe bewusst anspannen und danach wieder loslassen, nehmen Sie die Entspannung danach intensiver und bewusster wahr.
7. **Meditieren** Sie, um innere Unruhe loszuwerden
8. **Yoga** hilft Ihnen dabei gelassener und beweglicher zu werden. Kombinieren Sie diese Entspannungsmethode mit anderen Techniken, wie z.B Atemübungen.