



Geführte Tiefenentspannung in der Mittagspause

Tiefenentspannung beginnt im Gehirn....

Die hohe positive Wirksamkeit von Entspannungstechniken ist weltweit anerkannt. Wir müssen lernen, wieder zur Ruhe zu kommen. Der einfachste und sicherste Weg ist es, sich in eine Tiefenentspannung führen zu lassen. Symptome wie Schmerz, Niedergeschlagenheit oder Verspannungen können vermindert werden oder verschwinden ganz.

Entspannung ist messbar – STRESS ebenso!

Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir uns entspannen?

Sie werden **gelassener**, der **Puls senkt** sich, der **Blutdruck sinkt**, die **Muskeln entspannen** sich, die **Blutgefäße weiten** sich, das **Herz schlägt langsamer**, verbesserte Körperwahrnehmung

mehr Gelassenheit und **Zufriedenheit** stellen sich ein,
die **Belastbarkeit** wird **gesteigert**

Reizbarkeit und Aggressivität **nehmen deutlich ab**,
Steigerung des allgemeinen **Wohlbefindens**

Diese Entspannung kann im Sitzen oder auch im Liegen durchgeführt werden und dauert nur 15-20 Minuten.

Nach einer kurzen Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht und hat wieder Kraft und Motivation für den restlichen Tag. Sie ist eine gute Alternative zum Mittagsschlaf bzw. Powernapping.

Wer sich regelmäßig kurze Auszeiten in Form von Entspannungsübungen nimmt, ist danach wieder wesentlich produktiver und motivierter, hat wieder Spaß an seinen Zielen und fördert somit sein Vorankommen.