

Entspannt durch den Alltag – wie wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

“Stress” – ein kleines Wort mit vielen Facetten. Für viele Menschen bedeutet Stress erst einmal etwas Positives: man wird gebraucht, man hat viel zu tun, ist produktiv. In unserer von Effektivität geprägten westlichen Welt also quasi ein Statussymbol. Stress ist rein funktionell gesehen, eine wichtige Eigenschaft unseres Körpers. Auf Zeiträume mit hohen Anforderungen setzt er zusätzliche Leistung frei – ein bio-chemischer Energy-Drink also. Doch dauerhaft unter Spannung stehen tut keinem gut! Die Folgen sind leider mit dem sehr hohen Anstieg von Burn-Out-Fällen und psychischen Erkrankungen deutlich sichtbar.

Dem Stress begegnen

Laut der aktuellsten TK-Stress-Studie hat der Stress seit 2013 bei den meisten Befragten zugenommen. Dabei stehen Schule, Studium und Beruf sowie hohe Selbst-Ansprüche auf den ersten beiden Plätzen der Gründe. Doch schoneinige kleine Tipps können im Alltag weiterhelfen:

- Gerade richtig geladen? Atmen Sie 10x tief ein und aus – erst danach kümmern sie sich um alles weitere um sich herum!
- Planen Sie Entspannungseinseln in Ihren Alltag ein: nach 60 Minuten Sitzen ein kleines Stretching einbauen, nach dem Feierabend ein kurzes “In-sich-Hineinhören” und reflektieren anstatt der TV-Session
- genießen Sie normale Vorgänge ganz bewusst als lohnende Pause und Energizer: der Weg zum Bus, Trinken & Essen, eine Routine-Arbeit bei der Sie nicht viel denken müssen
- Lassen Sie Ihr Hobby nicht zu kurz kommen: was Ihnen Spaß macht und Sie erfüllt sollten Sie viel Zeit einräumen
- Lernen Sie öfter Nein-Sagen: nutzen Sie die gewonnene Zeit für sich!
- Nutzen Sie Techniken wie Meditation, Autogenes Training oder die Progressive Muskelrelaxation zur Entspannung (siehe Kasten unten)

Entspannung ist erlernbar! **Herzliche Einladung zu der von den Krankenkassen zertifizierten „8-Wochen-Entspannung“ in das Kurhaus nach Sasbachwalden.**

Erlernen Sie durch Sportwissenschaftler und PMR-Kursleiter Lukas Ehmman in diesem Kurs den Umgang mit Entspannung und Entspannungstechniken. Lassen Sie sich vor allem mit der Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) einladen, in sich zu kehren. Im Wechsel zwischen muskulärer An- und Entspannung erfahren Sie Ihren Körper neu und erreichen tiefe Entspannungsmomente. Erfahren Sie außerdem mehr über Stress und lernen wichtige Alltags-Tipps für mehr Entspannung. **Nächster Start: 09.10.2024; Mittwochs 18:30 - 19:45 Uhr; Kurskosten 109,- € (erstattbar durch gesetzliche Krankenkasse).**

Anmeldung unter www.vitale-akademie.de