



D14 Quickie

Die Progressive Muskelentspannung ist eine sehr bekannte Entspannungstechnik. Meist wird sie innerhalb von Kursen von 8 – 10 Wochen unterrichtet und eingeübt. Elemente daraus eignen sich hervorragend als „Entspannungsquickie“. Die einzelnen Sequenzen lassen sich problemlos in den Alltag einbauen und sollten immer dann Anwendung finden, wenn Sie Verspannungen spüren.

Bei allen Übungen gilt: **Anspannen – Halten (5-10 Sekunden) – Lösen und Nachspüren.** Atmen Sie

locker und halten Sie nicht die Luft an!

Wenn die Schultern von der Computerarbeit verspannen, ziehen Sie sie einfach in Richtung der Ohren hoch und führen den oben genannten Ablauf durch. Alternativ können Sie die Schultern nach hinten zusammendrücken, achten Sie hierbei darauf, daß die Schultern vor der Übung nach unten hängen. Hände, die vom Tippen überanstrengt sind, können zur Faust geballt werden, hierbei können die Unterarme gern mitmachen. Die Muskulatur im Gesicht können Sie entspannen, wenn Sie eine Grimasse ziehen, der Mund wird zur Schnute, die Augen nicht so fest zusammenkneifen, die Nase rümpfen, die Stirn in Falten legen. Die feine Kopfmuskulatur kann dadurch entspannt werden, wenn Sie die Augen ganz weit aufmachen.

Sie haben Lust auf mehr bekommen? Kein Problem! In Ihrer näheren Umgebung gibt es sicherlich das passende Kursangebot, auf dem Markt finden Sie ebenfalls brauchbare CDs, so können Sie die Langform erlernen.

Christine Matheja,

Inhaberin der Entspannungsakademie, entwickelte sich nach einer sehr erfolgreichen Karriere im Vertrieb für IT-Dienstleistungen vom „Key-Account-Manager mit allen Stresssymptomen“ zur Trainerin in Sachen Stressbewältigung. Seit Anfang 2004 zeigen sie und ihr Spezialistenteam Wege auf, wie ihre Kunden ihre Work-Life-Balance erreichen, und führt sie individuell aus der Stressfalle. Dazu entwickelt sie Programme, Strategien zu mehr Leistungsfähigkeit im Beruf. Innerhalb ihrer Entspannungsakademie bietet sie ein breites Spektrum an Aus- und Weiterbildungen innerhalb des Gesundheits- und Wellnesssektors.

www.entspannungsakademie.de